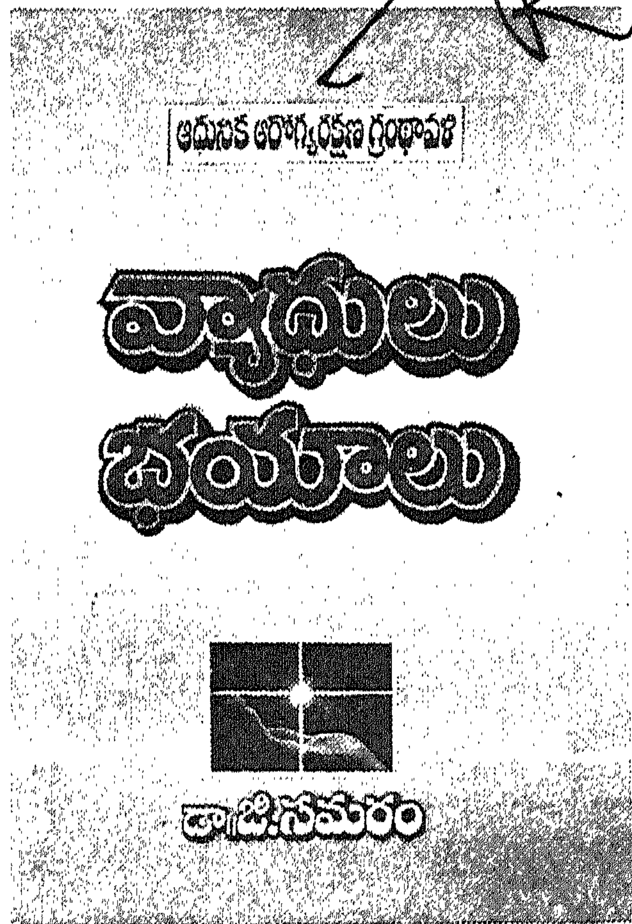
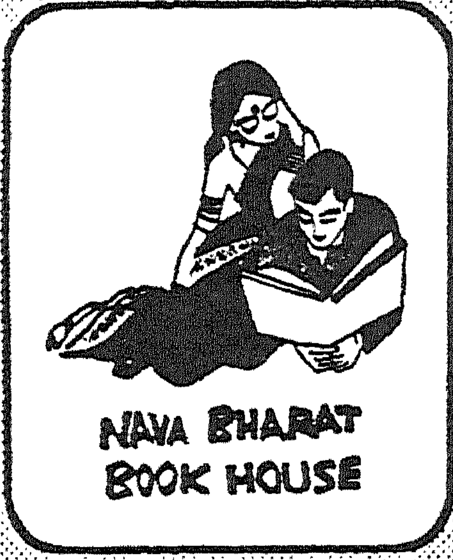
చెయ్యి గుంజేస్తూ ఉంటే పక్షవాతం వస్తుంద న్నట్లేనా? కడుపులో నొప్పి అనిపిస్తే ఎపెండిసైటెస్సేనా? దగ్గుతూ ఉంటే టి.బీ. యేనా? తలనొప్పి ఉంటే మెదడులో గడ్డ ఉన్నట్లేనా? భయాలకి అంతులేదు! రోగాలకి గట్టుల్లేవు!! అందగత్తెలని ఏడిపించే నల్లని మచ్చలు, ప్రయాణాల్లో వాంతులు, ఉప్పెనలా వచ్చే మూర్ఛలు, బెదరగొట్టే గుండె బాధలు, గిరగిరత్రిప్పి పడేసే రక్తపోటులూ, గింగిరాలు త్రిప్పే కడుపు బాధలూ -

లెక్కలేనన్ని వ్యాధులకీ
అంతుపట్టని భయాలకీ
అభయహస్తం
ఈ పుస్తకం



"వ్యాధులూ - భయాలు"

* * *



వ్యాధులు - భయాలు

డా. జి.సమరం M.B.B.S.

వాసవ్య నర్సింగ్ హోమ్, విజయవాడ-520 006

స్వాతి సపరివార పత్రిక సౌజన్యంతో

ప్రచురణ నెం : 32

ప్రథమ ముద్రణ : సెప్టెంబర్ 1993

ముద్రణ : డి.బి. ప్రింటర్స్ - విజయవాడ-2

ప్రచురణ : నవభారత్ పబ్లికేషన్స్, విజయవాడ-4

ISBN : 81-7260-055-0

వెల : రు. 15/-

సమర్పణ

నవభారత్ బుక్ హౌస్

కార్ల్‌మార్క్స్ రోడ్డు - విజయవాడ-2

"అందరికీ ఆరోగ్యం"

అదే డా. సమరం నినాదం

21 వ శతాబ్దంలో అడుగుపెడుతున్న చాలామందికి ఆరోగ్యం గురించి సరైన అవగాహన లేదు. బామ్మ చెప్పిందనో, బాబా చెప్పారనో ఏవేవో చిట్కా వైద్యాలు చేస్తారు. ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చుకుంటారు. ఆర్థికంగా దెబ్బ తింటారు తప్ప సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించరు. వ్యాధిని నివారించుకోరు.

వ్యాధులు వస్తే పథ్యం ఏమిటి? ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆహారం ఏమిటి? నాటు వైద్యాల చేటు ఏమిటి? ఏవి మూఢనమ్మకాలు? ఏవి శాస్త్రీయ విషయాలు? ఇవి తెలుసుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరూ డాక్టరు కానవసరం లేదు. ఆ విషయాలు సవివరంగా చెప్పడానికే, ఏ బాధకి ఏ డాక్టర్ని ఎప్పుడు సంప్రదించాలో తెలియచెప్పడానికే, కాలయాపన - వృధా ఖర్చు నివారించడానికే "ఆరోగ్య రక్షణ గ్రంథావళి" మీ ఇంట ఉంచటం మీకేగాక మీ చుట్టుపక్కలవారికి కూడా ఎంతో ఉపయోగం.

డాక్టర్లు లేని చోట ఎమర్జెన్సీగా ఓ కుటుంబ డాక్టరుగా ఈ రచనలు మీకు సహాయపడతాయనీ - ఆ సదాశయంతో మీ ముందు వుంచుతున్నాము.

అక్షరజ్యోతితో నిరక్షరాస్యతని పారద్రోలుతున్న ఈ తరుణంలో ఇంటింటికీ ఓ 'డాక్టరు'ని తయారుచేయాలనే సదాశయంతో ఉద్యమిస్తున్న మీ అభిమాన డా. సమరంతో చేయి చేయి కలపండి. వైద్య విజ్ఞానాన్ని ఇంటింటికే కాకపోయినా గ్రామగ్రామా నికే చేరగలిగేటట్లు మీ వంతు కృషి చేయండి. "ఆరోగ్య రక్షణ గ్రంథావళి" మీ వద్ద వుంటే అన్నీ విశ్లేషించి సలహా చెప్పగల డాక్టర్ మీ చెంత ఉన్నట్లే.

మీ

నవభారత్

వ్యాధులు - భయాలు

Page No.

1. చెయ్యి గుంజేస్తూ ఉంటే పక్షవాతం వస్తున్నట్లేనా?

కీళ్ళ దగ్గర నొప్పులు వచ్చినంత మాత్రాన ఆ బాధలన్నీ కీళ్ళ ఎముకలు దెబ్బతిని పోవటం వల్లనో, అరిగిపోవటం వల్లనో అనుకుంటే పొరబాటే అవుతుంది. అసలు కీళ్ళ నొప్పులు అంటూ డాక్టరు దగ్గరికి వచ్చే 30 శాతం కేసులు కీళ్ళ ఎముకలకి సంబంధించినవి కానే కావు. ఆ నొప్పులు కీళ్ళకి ప్రక్కన ఉండే కండరాలు, నరాలు, బర్సె (కీళ్ళ దగ్గర ఉండే రబ్బరు సంచులు) క్రొవ్వు పదార్థానికి సంబంధించినవే. వీటిల్లో మార్పులు వచ్చినప్పుడు కూడా కీళ్ళనొప్పులు, వాపులు మొదలైనవి వస్తాయి.

ఫైబ్రోసైటిస్ అనే పరిస్థితి కీళ్ళ దగ్గరే కాకుండా శరీరంలో ఇతర చోట్ల కూడా కనబడుతుంది. ఫైబ్రోసైటిస్ వల్ల ఛాతీ లోనూ, నడుములోనూ, పిర్రల దగ్గర, మెడ దగ్గర గూడ లోనూ సూదితో పొడిచినట్లుగానో, మరోలాగానో నొప్పి అనిపిస్తుంది. వేలు పెట్టి నొక్కితే ఆయా స్థలాల్లో సలపరం అనిపిస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల నిండా గాలి పీల్చాలంటే ఛాతీలో నొప్పి అనిపిస్తుంది. మెడని ఇటూ - అటూ త్రిప్పాలన్నా, గూడ కదల్చాలన్నా, ఒళ్ళు ముందుకి వెనుకకి ఊపాలన్నా బిగదీసుకుని బాధ అనిపిస్తుంది.

ఇటువంటి 'ఫైబ్రోసైటిస్' పరిస్థితి ఉన్నవారికి మామూలుగా అంతగా బాధ లేకపోయినా ఆ స్థలంలో ఏదైనా దెబ్బ తగిలినా, చల్లగాలికి ఎక్కువ గురి అయినా, వర్షంలో తడిసినా, జ్వరం వచ్చినా మరింత బాధ ఎక్కువ అవుతుంది. అంత వరకు ఛాతీలో కొద్దిగానే నొప్పిగా వుంటే ఇలా జరిగినప్పుడు మరింత ఎక్కువ అవుతుంది. అలాగే మెడ త్రిప్పలేక పోవడం, గూడ ఎత్తలేకపోవడం, ఎక్కువసేపు కూర్చో లేకపోవడం జరుగుతుంది.

కండరాలలోగాని, లిగమెంట్లలో గాని, నరాల పైన వుండే పొరలలోగాని ఫైబరస్ కనెక్టివ్ టిస్యూ ఏదైనా ఒత్తిడికి గురికావడంగాని, ఇన్‌ఫెక్షన్‌కి గురికావడంగాని జరిగితే అక్కడ కలిగే వాపు, నొప్పివంటి పరిస్థితిని ఫైబ్రోసైటిస్ అని చెప్పుకోవచ్చు. కొందరిలో ఫైబరస్ టిస్యూలో ఏర్పడిన నొప్పి, వాపు ఎంతోకాలం మిగిలిపోతుంది. ఫైబ్రోసైటిస్ వల్ల కండరాల్లోనూ, కీళ్ళ దగ్గర నొప్పి అనిపించడమనేది పిల్లల్లో కంటే పెద్దవారిలో ఎక్కువ. ఈ నొప్పులు తగ్గడానికి మామూలు బిళ్ళలు వాడటంతోపాటు వేడి కాపడం పెట్టడం కూడా అవసరం. ఎందుకంటే చాలా మందిలో మందులకంటే నొప్పి ఉండే చోట వేడి కాపడం పెట్టితే నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

కొందరికి మణికట్టు దగ్గర, మడమ శీల దగ్గర బాగా నొప్పి అనిపిస్తూ ఉంటుంది. చెయ్యిని క్రిందికి, పైకి ఊపాలన్నా,

మడమ కీలుని కదల్చాలన్నా బాధగా ఉంటుంది. దీనినే టినో సైనోవైటిస్ అంటారు. దీనికి కారణం అక్కడ వుండే టెన్డాన్స్, వాటి మీద ఉండే పొరలు వాచడమే. ఇటువంటి నొప్పులు అనిపించే వాళ్ళు కూడా తరచు వేడికాపడం పెట్టితే చక్కటి ఉపశాంతి కలుగుతుంది.

గూడ నొప్పి అని గోలపెట్టే వారిలో చాలామందికి బర్సయిటిస్ కారణం. బర్సయిటిస్‌లో కీళ్ళకి సంబంధించిన ఎముకలు అరగడం గాని, అతుక్కుని పోవడంగాని జరగదు. కాని గూడ కదల్చడానికి వీలు లేనట్లుగా బిగదీసుకునిపోతుంది. గూడని ఊపాలంటే ఎంతో నొప్పిగా ఉంటుంది. చాలా మంది స్త్రీలు గూడ నెప్పివల్ల కొప్పుముడి పెట్టుకోవడం కష్టమవుతున్నదని, గూడ వెనుకకు వెళ్ళడం లేదని డాక్టరు దగ్గర గోడు వెల్లడిస్తారు. ఇంకొందరికి మోచేతి దగ్గర, మరికొందరు తొంటి దగ్గర నొప్పిగా అనిపించి ముడవలేకపోతున్నామని వాపోతారు.

ఇలా గోడు వెల్లడించే ఎందరిలోనో కీళ్ళ దగ్గర ఎముకలు బాగానే ఉంటాయి. బాగుండనిదల్లా అక్కడ ఉండే "బర్సా" మాత్రమే. బర్సా అంటే వేరే ఇంకేమీ కాదు. ఇది ఒక విధమైన రబ్బరు సంచి వంటిది. ఇందులో అముదం లాంటి జిగురు పదార్థం ఉంటుంది. ఈ జిగురు పదార్థం వున్న సంచులు కీళ్ళ దగ్గర ఎముకలకి, కండరాలకి మధ్య వుండి ఒకదానికి మరొకటి రుద్దుకోకుండానూ, కీళ్ళు తేలికగా ముడుచుకునే విధంగానూ పని చేస్తాయి.

కొందరిలో యివి ఆకస్మాత్తుగా వాచుతాయి. దానితో

అక్కడ కీలు మడతపెడితే ప్రాణం పోయేంత నొప్పి అనిపిస్తుంది. కొందరిలో ఇది తక్కువగా వాచి, ఆ వాపులు దీర్ఘకాలంగా వుండిపోతాయి. అందువల్ల అక్కడ ఎప్పుడూ నొప్పి అనిపిస్తూ ఉంటుంది. కొంతకాలానికి కీళ్ళ దగ్గర ఉండే కండరాలు, లిగమెంట్లుకూడా బిగదీసుకుపోయి సాగే గుణాన్ని కోల్పోతాయి. ముఖ్యంగా భుజం దగ్గర ఇలా జరగడం అతి సహజం.

బర్సైటిస్ ఒకవేళ అకస్మాత్తుగా మొదలై తీవ్రమైన బాధని కలిగించినా దానికి మందులు వాడి ఆ బాధ నివృత్తి కాగానే కీలుకి సంబంధించిన అన్ని కదలికలు తిరిగి యథాస్థితికి వచ్చే విధంగా వ్యాయామం చేయాలి. నొప్పిగా ఉంటుందికదా అని కీలుని కదల్చకుండా వదిలేస్తే శాశ్వతంగా అది బిగదీసుకునిపోయే ప్రమాదం ఉంది. అందుకని గూడ దగ్గరగాని, మోచేయి దగ్గరగాని, మోకాలు దగ్గరగాని బర్సైటిస్ వల్ల బిగదీసుకుని పోవడం ప్రారంభమైతే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా కీళ్ళ కదలికకు సంబంధించిన పూర్తి వ్యాయామం చేయాలి. కీళ్ళ దగ్గర నొప్పులు ఎక్కువ వుంటే వేడికాపడం కూడా రోజుకి 2 - 3 సార్లు పెట్టడం మంచిది. అలాగే ఫిజియోథెరపీ చేయడం ఎంతో అవసరం.

కీళ్ళ నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు రావడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. సుగర్ వ్యాధి వున్నా, గౌటు వ్యాధి ఉన్నా కీళ్ళదగ్గర వాపు, నొప్పి అనిపిస్తాయి. అలాగే కీళ్ళకి ఏదైనా దెబ్బ తగిలినా కదలకుండా తయారవుతాయి. బాక్టీరియా క్రిములు చేరడంవల్ల కూడా కీళ్ళదగ్గర వాపు రావడం, చీము

పట్టడం జరుగుతుంది. గనేరియా, సిఫిలిస్‌వంటి వ్యాధులవల్ల కూడా కీళ్ళ నొప్పులు, వాపులు వస్తాయి. ఇంకా ఇలా ఎన్నో కారణాలు. ఒక్కొక్క వ్యాధిలో కీళ్ళ నొప్పులు, వాపులు రావటం ఒక్కొక్క విధంగా ఉంటుంది. దాన్నిబట్టి రోగ నిర్ధారణ చేసి చికిత్స చేయడం అవసరం. అయితే కీళ్ళదగ్గర, కండరాల్లోనూ వచ్చే ప్రతి నొప్పి ప్రమాదకరమైనదనో, ముంచివదనో అనుకుని భయపడటం అనవసరం. ***

2. రోజుల తరబడి నిద్ర పట్టకపోతే ఆరోగ్యం చెడుతుందా?

కొందరు మానసిక చికాకులవల్ల, ఆలోచనలవల్ల నిద్ర పట్టడం లేదనుకుంటే మరి కొందరు పైకి ఏ కారణం లేకుండానే రోజుల తరబడి సరైన నిద్రపోకుండా గడిపేస్తారు. కొందరు రాత్రిళ్ళు గుడ్లగూబల్లాగా కళ్ళు తెరచి గడియారం వంక చూస్తూ ఎప్పుడు తెల్లవారుతుందా అని నిరీక్షిస్తూ వుంటారు. ఇలాగే రోజులు, నెలలు, సంవత్సరాలు నిద్ర లేకుండా గడిపే వ్యక్తులు ఎందరో వున్నారు. ఈ రకంగా నిద్ర పట్టకపోవడం కూడా ఒక వ్యాధే. దీనినే వైద్యభాషలో "ఇన్‌సామ్నియా" అంటారు. అసలు నిద్ర పట్టకపోవడాన్ని, ఎవరికైనా నిద్రపట్టినా సరిగ్గా పట్టకపోవడాన్ని ఇన్‌సామ్నియాగా భావించవచ్చు.

సాధారణంగా పెద్దవాళ్ళు రోజుకు ఏడు, ఎనిమిది గంటలు, పిల్లలు 10-11 గంటలు నిద్రపోతారు. చంటిపిల్లలు రోజుకు 18 గంటల వరకూ నిద్రిస్తారు. ఎవరికైనా సరే పడుకున్న గంట తరువాత మంచి నిద్ర పడుతుంది. తరువాత 4 గంటలకు ఆ నిద్ర తీవ్రత తగ్గుతుంది. మళ్ళీ ఒక గంటలో ఆ నిద్ర తీవ్రత పెరుగుతుంది. అంటే ఎనిమిది గంటల పాటు వరసగా నిద్రపోయే వారికి మధ్యలో కొద్దిసేపు నిద్ర తీవ్రత తక్కువగా ఉండి త్వరగా మెలుకువ రావడానికి ఆస్కారం వుంది. ఏది ఏమైనా వయస్సుకు తగినంత నిద్రపోయేవారు శారీరకంగా, మానసికంగా హాయిగా ఉంటారు.

ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తికి వరసగా రెండు-మూడు రోజులు నిద్ర లేకపోయేసరికి కళ్ళు మండడం, తలనొప్పి అనిపించడం, తల తిరగడం, ఒళ్ళు తూలడం, నరాల బలహీనత, అనవసరంగా ఆందోళన కలగడం లాంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. అంతేకాదు, శక్తి లేనట్లు అనిపించడం, ఆలోచనల్లో క్రమం లేకపోవడం, కనురెప్పలు బరువుగా మూసుకుని పోవడం, మాటలు తడబడడం, ఊరికినే కోపం, చికాకు కలగడం కూడా సహజమే. కాని నిద్ర రాని వ్యాధితో బాధపడే వ్యక్తిలో ఇటువంటి లక్షణాలు చాలా తక్కువగా గోచరిస్తాయి.

అటువంటి వ్యక్తులు సాధారణంగా న్యూరోటిక్ వ్యక్తులైనా అయి ఉంటారు, లేదా సైకోటిక్ వ్యక్తులయినా అయి వుంటారు. న్యూరోటిక్ వ్యక్తులలో మానసిక ఆందోళన, ఆలోచన, గందరగోళం, ఆవేశం ఎక్కువ ఉంటాయి. ప్రతి

దానికీ భయం, ఆదుర్దా ఉంటాయి. ఇటువంటి ఆందోళనలు, అంతులేని ఆలోచనలు ఉండడంతో నిద్ర పట్టదు. మరి కొందరు మానసిక రోగులకు సైకోసిస్‌వల్ల భ్రమలు, భ్రాంతులతో మనస్సునకు స్థిమితం లేక నిద్ర పట్టదు.

అలాగే నిరుత్సాహం (డిప్రెషన్) వల్ల కూడా కొందరు రోజులతరబడి నిద్రపోకుండా గడిపేస్తూ ఉంటారు. అలాంటి వారు అనవసరంగా చికాకు పడడం, దేనిమీదా సరయిన ఆసక్తి లేకపోవడం, ఎప్పుడూ ముఖంలో ఏదో ఒక విచారము, నఖశిఖ పర్యంతం ఏదో రుగ్మత, నిరాశ, నిస్పృహ ఉండడం, వ్యక్తులతో దూరంగా మసలడం, ప్రతి దానికీ తేలికగా అలసిపోవడం లాంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇలాంటి వ్యక్తులు కూడా నిద్ర రాని వ్యాధితో బాధపడడం సహజం. న్యూరోసిస్ గాని, సైకోసిస్‌గాని, నిరుత్సాహంగాని మానసిక వ్యాధులే. ఈ మానసిక వ్యాధుల తీవ్రతను బట్టి అసలు నిద్ర పట్టకపోవడమూ, కొద్దిగా నిద్ర పట్టడమూ లాంటివి ఆధారపడి వుంటాయి. డిప్రెషన్‌తో బాధపడే చాలామంది తాము ఫలానా కారణం వల్ల బాధపడుతున్నామని తెలుసుకోలేక నిద్రపట్టక పోవడం వల్లనే తక్కిన లక్షణాలన్నీ వున్నాయని భావిస్తారు. కాని నిద్ర పట్టకపోవడం కూడా డిప్రెషన్‌లో ఒక లక్షణమని గుర్తించరు.

నిద్ర రాకపోవడానికి మానసిక వ్యాధులు కారణమయిన పక్షంలో కాస్తో కూస్తో నిద్రను కూడా చెడగొట్టే ఇతర పరిస్థితులు సైతం "ఇన్‌సామ్నియా"కి దోహదం చేస్తాయి. కొందరికి నిద్రపట్టీ పట్టగానే కాలో చెయ్యో అకస్మాత్తుగా

ఎవరో పట్టుకొని గట్టిగా ఊపేసినట్టయి మెలుకువ వచ్చేస్తుంది. కొందరికి మొత్తం శరీరాన్ని కుదిపేసినట్లు అవుతుంది. ఇలా జరగడానికి నిద్రపోయే వ్యక్తిలో ముఖ్యమైన నాడీ కేంద్రాలు కూడా విశ్రమిస్తే, చిన్న చిన్న నాడీ కేంద్రాలు స్వేచ్ఛ వచ్చినట్లయి ఒక్కసారిగా విచ్చలవిడిగా వ్యవహరించడమే కారణం.

నిద్రపట్టక పోవడానికి తగిన మానసిక వ్యాధిని గుర్తించి చికిత్స చేస్తే ఆ వ్యక్తి త్వరగా కోలుకుంటాడు. మానసిక ఆందోళన, చికాకులు నిద్రపట్టకపోవడానికి కారణాలు అయిన పక్షంలో ట్రాన్క్విలైజర్స్, డిప్రెషను అయితే అది పోవడానికి మందులు వాడితే మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయి. సరైన చికిత్స పొందకుండా ఊరుకుంటే ఆ వ్యక్తిలో వృత్తి నైపుణ్యము తగ్గిపోవడమే కాకుండా ఆరోగ్యం కూడా త్వరగా దెబ్బ తింటుంది.

* * *

3. ఉలిపిరికాయలు లేస్తే గుర్రం వెంట్రుకతో ముడివేస్తే పోతాయా ?

చాలామందికి ఉలిపిరి కాయలు రకరకాలుగా వస్తూవుంటాయి. వీటినే "వార్ట్స్" అంటారు. అవి రావడానికి వైరస్ క్రిములు కారణం. వైరస్ క్రిములు చర్మం మీద అక్కడక్కడ స్థావరం ఏర్పచుకుంటాయి. వైరస్ చేరినచోట చర్మంలోని కణాలు అధికంగా పెరిగి ఉలిపిరి కాయలుగా తయారవు

తాయి. శరీరం మీద ఒకచోట చేరిన వైరస్ మరొకచోటికి కూడా సంక్రమించి, అక్కడ కూడా ఉలిపిరికాయలు తయారవవచ్చు. ఉలిపిరికాయలు రావడం చిన్నపిల్లల్లో ఎక్కువ. వీటికి సంబంధించిన వైరస్ క్రిములు చర్మం మీద స్థావరం ఏర్పరచుకున్న తరువాత 90 రోజులకి గాని ఉలిపిరికాయలుగా బయటకి తేలవు.

ఉలిపిరికాయలు కొన్ని పెసర గింజలు లాగా లేస్తే, మరి కొన్ని ఎక్కువ సంఖ్యలో దగ్గర-దగ్గరగా లేచి, చింతగింజ అంత పరిమాణంలో వున్నట్టు కనబడతాయి. కొన్ని ఆవ గింజలకంటే చిన్నవిగా లేస్తే, మరికొన్ని మెత్త మెత్తగా గుత్తులుగా లేస్తాయి. కొన్ని ఉలిపిరికాయలు ఎటువంటి బాధ, వాసనా లేకుండా వుంటే, మరికొన్ని నొప్పిని, దుర్గంధాన్ని కలిగిస్తాయి. అందుకనే ఉలిపిరికాయల విషయంలో అవి వచ్చిన స్థలాన్ని స్థితినిబట్టి వేరు-వేరు పేర్లు పెట్టబడ్డాయి. వేరుసీ జువెనైలిస్ అనే ఉలిపిరికాయలు రావటం చిన్న పిల్లల్లోనూ యువతీ యువకుల్లోనూ ఎక్కువ. ఇవి ముఖ్యంగా ముఖం మీద చేతుల మీద వస్తాయి. అవి గరుకు గరుకుగా అనిపిస్తాయి. ఇంకా చెప్తే, గుండుసూది తలంత పరిమాణంలో అనేక డజన్ల సంఖ్యలో వచ్చి లైను లైనుగా కనబడతాయి. మరొక రకమైన ఉలిపిరికాయలు చేతుల్లోనూ, కాళ్ళల్లోను, గోళ్ళచుట్టూరా వస్తాయి. ఇది ఒకటి రెండుగా రావచ్చు, లేదా అనేకం ఒకేచోట రావచ్చు. తలమీద వచ్చినప్పుడు కాలీఫ్లవర్ ఆకారంలో గుత్తులు గుత్తులుగా కనబడతాయి.

ఆనెలు మాదిరిగానే ఉలిపిరికాయలు కూడా అరికాళ్ళల్లోనూ, అరిచేతుల్లోనూ వస్తాయి. అరికాళ్లలో ఉలిపిరికాయలు లేచి నప్పుడు చాలా బాధపెడతాయి. అవి పైకి చూడటానికిచిన్న విగా కనబడినా లోపలికి వెడల్పుగా ఉంటాయి. ఆనెలలాగా ఉలిపిరికాయలు బరువు అనేచోట వస్తాయి. జననేంద్రియాల దగ్గర, గజ్జల్లోను, మలద్వారం దగ్గర కూడా ఉలిపిరికాయలు లేస్తాయి. వాటికి బాక్టీరియా క్రిములు తోడు కావడంతో అవి వాసనకూడా వేస్తాయి.

చర్మంమీద వివిధచోట్ల వివిధ రూపాల్లో వచ్చిన ఉలిపిరికాయ లను తొలగించడానికి వివిధ పద్ధతులు అమలులో ఉన్నాయి. కొన్ని ఉలిపిరికాయలు వాటిపైన 95 శాతం ఫెల్‌గాని, 50 శాతం ట్రైక్లోరోఎసిటిక్ యాసిడ్‌గాని, పోడోఫిల్లిన్ ద్రవం రాయడంవల్లగాని ఊడిపోతాయి. అలాగే వాటి నిర్మూలనకు 20 శాతం శాలసిక్ యాసిడ్, 20 శాతం ఎసిటోన్ కూడా ఉపయోగపడతాయి. ఎలక్ట్రోకాటరైజేషన్ పద్ధతి కూడా కొన్ని ఉలిపిరికాయలు తీసివేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. చాలాకేసుల్లో ఉలిపిరికాయల చుట్టూ మత్తు ఇంజక్షను ఇచ్చి బ్లేడుతో కోసి తీసివేస్తారు. ఉలిపిరిలను నిర్మూలించగల టాబ్లెట్లు, క్యాప్సూల్స్ ఇంతవరకు కనిపెట్టబడలేదు. ఉలిపిరి కాయలవల్ల వికారం కనిపించడం తప్ప సాధారణంగా ఎట్టి అనారోగ్యమూ కలగదు. కాని చాలా అరుదుగా అవి కేన్సర్‌కు సంబంధించినవిగా మారి త్వరత్వరగా వాటి పరి మాణం పెరుగుతూ వుంటుంది. అటువంటప్పుడు వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించడం అవసరం.

* * *

4. చర్మంమీద వచ్చే పొలుసులు- "సొరియాసిస్ వ్యాధి"

సొరియాసిస్ చాలా మొండి చర్మ వ్యాధి. ఈ చర్మవ్యాధి ఎక్కువ మందిలో కనబడుతుందికూడా. అయితే ఇది అంటు వ్యాధి కాదు. ఈ చర్మవ్యాధి ఎక్కువ శీతాకాలంలో కన బడుతుంది. వాతావరణంలో చల్లదనం తగ్గి వేడి ఎక్కువ అవడంతో చాలామందిలో ఈ వ్యాధి లక్షణాలు కనబడ కుండా పోతాయి. వర్షాలు పడడంతో తిరిగి తల ఎత్తుతాయి. "సొరియాసిస్" వచ్చిన వారిలో గులాబీరంగులో గుండ్రని మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఈ మచ్చలు నయాపైస పరిమాణం నుంచి అరచేయి పరిమాణంవరకు వుంటాయిగానీ సాధా రణంగా ఇవి చిన్న పరిమాణంలోనే వుంటాయి. ఈమచ్చల మీద మెరిసే వెండిని గుర్తుచేసే ఎండిన పొలుసులు ఒకదాని మీదఒకటి దొంతరులుగావుంటాయి. ఆ పొలుసులు చేపవంటి మీదఉన్నట్లు వుంటాయి. ఇలాంటి గుండ్రనిమెరిసే మచ్చలు ఒంటిమీద అనేకం వస్తాయి, ముఖ్యంగా మోచేతులవెనుక, మోకాళ్ళ ముందు, నడుమువెనక, తలమీద వుంటాయి. తల మీద వున్నప్పుడు నుదురు పైభాగంలోనూ తల చుట్టూతా పొలుసు పొలుసులుగా కనబడతాయి. ఈ పొలుసులని ఒక్కొక్కటే పీకితే వాటికింద వుండే ఎర్రటి మచ్చలు బయటపడతాయి. సాధారణంగా ఈ చర్మవ్యాధిలో దురద వుండదు.

"సోరియాసిస్" శరీరంమీదే కాకుండా అరచేతుల్లోనూ, పాదాల్లోనూ వచ్చి అక్కడి చర్మం పొలుసు పొలుసులుగా తయారవుతుంది. అలాగే చేతి కాళ్ళగోళ్ళకి ఈ వ్యాధి వస్తుంది. ఇన్నిచోట్ల వచ్చే వ్యాధి ఎందుకు వస్తుందో ఇంత వరకు సరైన కారణం తెలియదు. అయితే, వంశ పారంపర్యంగా ఈ వ్యాధి రావడం కొందరిలో గుర్తించబడింది. మానసికంగా వ్యాధులకి లోనైనవారిలోనూ, అధిక ఆందోళనలు ఎక్కువ ఉండేవారిలోనూ, జీర్ణకోశ వ్యాధులు ఉండే వారిలోనూ ఈ వ్యాధి ఎక్కువ వస్తుంది. కొందరికి ఏదయినా జ్వరం వచ్చి తగ్గిన తరువాత ఈ వ్యాధి బయట పడుతుంది. మధుమేహం ఉండేవారిలోనూ, ప్యూరిన్ ఎక్కువ ఉండే ఆహారం తీసుకునే వారిలోనూ సోరియాసిస్ రావటానికి అవకాశం ఉంది.

ఒంటినిండా పొలుసులతో వచ్చే ఈ వ్యాధి చాలామందికి ఎటువంటి మందు వాడకుండానే తగ్గిపోయి తిరిగి మళ్ళీ తల ఎత్తుతూ ఉంటుంది. అయితే మానసికంగా ఒత్తిడికి ఆందోళనకి గురి అయినప్పుడు తిరిగి అకస్మాత్తుగా ఈ చర్మ వ్యాధి కనబడటం సర్వసాధారణ విషయం. అందుకనే సోరియాసిస్ ఉన్నవాళ్ళు మానసిక ఆందోళనకి ఒత్తిడులకి గురి కాకుండా చూసుకోవాలి. సోరియాసిస్ చాలా మొండివ్యాధి. ఈ వ్యాధికి ఇంతవరకు సరైన మందు కనిపెట్టబడలేదు. అందుకనే ఏదైనా మందు వాడితే తాత్కాలికంగా వెంటనే తగ్గినట్లు కనబడినా మళ్ళీ ఎప్పుడోకప్పుడు వ్యాధి లక్షణాలు

బహుటపడుతూ ఉంటాయి. వీలైనంతవరకు మంచి ఆరో గ్యాన్ని కాపాడుకుంటూ ఆహార నియమాల్లో జాగ్రత్తగా వుంటే వ్యాధిని అదుపులో ఉంచవచ్చు. ఆహారంలో కొవ్వు పదార్థాన్ని, జంతు సంబంధమైన మాంసకృత్తులని తక్కు వగా తీసుకోవాలి. మానసిక ఒత్తిడి, అవసరమైన ఆందో ళన ఉండేవాళ్ళు ట్రాన్క్విలైజర్సు వాడుతూ ఉండాలి. డాక్టరు సలహాపై కార్టికోస్టిరాయిడ్స్ విటమిన్లు మొదలైనవి వాడాలి. అంతేకాని "సోరియాసిస్" వచ్చిందని మానసిక వేదనకి మరింత గురిఅయితే వ్యాధి తగ్గేబదులు రెట్టింపు అవుతుంది.

5. అందగత్తెలను ఏడిపించే రకరకాల మచ్చలను పోగొట్టటం ఎలా?

చాలామంది ముఖంమీద నల్లమచ్చలు రావడం, కళ్ళచుట్టూ నలుపురంగు తయారవడం సహజమే. పురుషులు చాలామంది వీటిగురించి పట్టించుకోకపోయినా స్త్రీలుమాత్రం తమ ముఖం మీద నలుపుమచ్చలు ఏమాత్రం ఏర్పడినా ఆందోళన పడి పోతారు. మానసికంగా కృంగిపోతారు. మచ్చలనేవి ముఖం మీదే కాదు, శరీరంమీద ఎక్కడైనా రావచ్చు. శరీరం సహజ వర్ణం ఏర్పడటానికి ఒక ప్రత్యేక పదార్థం సమపాళ్ళల్లో తయారవుతుంది. ఈ ప్రత్యేకమైన 'మెలనిన్' పదార్థం

కొన్ని ప్రత్యేక సంపర్భాలలో, ప్రత్యేక స్థలాల్లో శరీరం మీద ఎక్కువగా తయారవడంతో నల్లనిమచ్చలు ఏర్పడ తాయి. కొన్నిరకాల హార్మోన్ల అస్తవ్యస్థత, అనారోగ్య కారణాలు, ఆహార లోపాలు అందవికారమైన మచ్చలు ముఖంమీద, శరీరంమీద రావడానికి కారణాలు. అలాగే ఎండలో ఎక్కువగా తిరిగినా ఎక్స్‌రే కిరణాలకు ఎక్కువ గురిఅయినా చర్మంమీద నల్లదనం రావడానికి ఆస్కారం వుంది. అలాగే కొన్ని మందులు వాడటంవల్ల కూడా.

ఆయా సంపర్భాలలో శరీరంమీద అక్కడక్కడ నల్లటి మచ్చలు ఏర్పడవచ్చు లేదా మొత్తం శరీరం సహజవర్ణాన్ని కోల్పోయి నల్లటి చర్మంగా మారవచ్చు. కళ్ళచుట్టూ చాలామందికి నల్లగా కమిలిపోతూ వుంటుంది. ఇలా నల్లగా తయారవడానికి ఇంతవరకు సరైన కారణం తెలియదు. ముఖ్యంగా విటమిన్ల లోపం పోషకాహార లోపం ఇందుకు కారణం అని భావించబడుతోంది. అలాగే సరైన నిద్రలేకపోవడం, కళ్ళకు అలసట ఎక్కువ అవడం కూడా కారణమే అని కొందరంటారు. ఏదిఏమైనా అక్కడ మెలనిన్ పదార్థం ఎక్కువ తయారవుతుంది. అయితే చాలా మందికి తమ కళ్ళచుట్టూరా ఏర్పడిన నలుపు కొద్దిరోజుల్లో దానంతటదే తగ్గిపోతుంది.

ముఖంవరకే నల్లమచ్చలు ఏర్పడే మరొక చర్మవ్యాధిఉంది. దానినే "క్లోయాజ్మా" అంటారు. ఇదికూడా మెలనిన్ పదార్థం ఎక్కువ తయారవడం వల్లనే వస్తుంది. మొదట బుగ్గల మీద కాస్త నల్లగా కొంచెం బూడిదరంగులోనూ నయా

పైసంత పరిమాణంలో మచ్చలు ఏర్పడుతాయి. తరువాత ముక్కుమీద, నుదురుమీద, కనుబొమల పైభాగాన, పై పెదవిపైన, గడ్డంకింద మచ్చలు తయారవుతాయి. మొదట్లో ఈ మచ్చలు వేరువేరుగాచిన్నవిగానే ఉన్నా తరువాత అవి పెద్దవి అవుతూ ముఖం అంతా నల్లగానో, బూడిదరంగు గానో మారిపోతాయి. ఈ నలుపురంగు మెడకుకూడా వ్యాపిస్తుంది.

సాధారణంగా ఈ విధమైన నల్లటి మచ్చలు, స్త్రీ గర్భవతిగావ ఉన్నప్పుడు ఏర్పడి, కాన్పు అయిన తరువాత పోతాయి. అలాగే కొందరు గర్భస్రావం జరిగినప్పుడు ముఖంమీద వికృతంగా తయారవుతాయి. ఇంకొందరు స్త్రీలలో కుటుంబ నియంత్రణ కోసం మాత్రలు వాడినప్పుడు ముఖంమీద మచ్చలు తయారవుతాయి.

చాలాకాలం నుంచి జిగట విరోచనాలు అవుతున్నవారిలోను, లివర్ వ్యాధి వున్నవాళ్ళల్లోను, జీర్ణకోశ వ్యాధులు వున్న వారిలోను ముఖంమీద నల్లమచ్చలు తరచు ఏర్పడటం, తగ్గిపోతూ ఉండటం సహజ లక్షణం.

అందంకోసం అంటూ కొన్నిరకాల స్నోలు, పౌడర్లు వాడినప్పుడు సూర్యరశ్మితో అది రియాక్షన్ పొంది ముఖంమీద నల్లటి మచ్చలు ఏర్పడుతాయి. ఈ రకంగా నల్లమచ్చలు, ముఖంమీద వచ్చే క్లోయాజ్మా పురుషులలోకంటే స్త్రీలలో ఎక్కువ. అందులోనూ యుక్తవయసులోనూ,మధ్యవయస్కుల్లోనూ ఎక్కువ. పోషకాహార లోపం ఉండేవారిలో కూడా ఇలాంటి మచ్చలు రావడం సహజం. మంచి ఆహారం,

మంచి ఆరోగ్యం ముఖంమీద నల్లమచ్చలు రాకుండా అరికడతాయి. హార్మోన్ల లోపంవల్ల, మధుమేహం, క్షయవ్యాధి, మలేరియా, కేన్సర్‌లాంటి వ్యాధులవల్ల కూడా ముఖంమీద మచ్చలు ఏర్పడవచ్చు. అందుకని నల్లమచ్చలు ఏర్పడినపుడు డాక్టరుకు చూపించి తగిన చికిత్స పొందడం మంచిది.

6. కడుపు ఉబ్బరం-త్రేపులు

కొన్ని ఆహార పదార్థాలు కొందరిలో జీర్ణం కాకపోవడానికి జీర్ణకోశ సంబంధమైన వ్యాధులు, ఇతర వ్యాధులు కారణం. మరి కొందరిలో అది మానసిక భయం. జీర్ణం కాకపోవడమనేది రోగలక్షణమా, మానసికమా అనేది తగిన పరీక్షలు చేసి నిర్ధారణ చేయవలసి ఉంటుంది, ఏది ఏమైనా కొన్ని ఆహార పదార్థాలు సరిపడవు అని చెప్పేవారిలో కడుపులో నొప్పి రావడం గ్యాస్ చేరడం, కడుపు ఉబ్బడం, త్రేపులు రావడం వగైరా లక్షణాలు ఉంటాయి.

కొందరు తమకి పాలు సరిపడవనీ అని తాగితే కడుపుఉబ్బి నొప్పి వస్తుందనీ, విరోచనాలు అవుతాయని చెప్పే వ్యక్తుల్లో లాక్టేజ్ ఎంజైమ్ ఏదైనా కారణంవల్ల లోపించి పాలు అరగవు. కొందరికి నెయ్యి, మీగడ పెరుగు, కొవ్వు తింటే కడుపులో నొప్పిగా వుంటుంది. గ్యాస్ చేరుతుంది. అలాంటి వారిలో పాన్‌క్రియాస్ గ్రంథి సరిగ్గా పని చేయడం లేదో, లివరు వ్యాధిగ్రస్తమయిందో గ్రహించాలి. మరి కొంద

రికి కొన్ని ఆహార పదార్థాల వల్ల ఎలర్జీ కలిగి జీర్ణ కోశంలో గందరగోళం సృష్టింపబడుతుంది. అప్పుడు జీర్ణగ్రంథులు సరిగ్గా పని చేయకపోవచ్చు. ఇలాంటివారే తమకు టొమాటో పడదు, క్యాబేజి పడదు, గోంగూర పడదు అంటూ వుంటారు.

ఫలానా పదార్థం సరిపడదు అనుకొనేవారు రోజూ ఆహారం తీసుకుని తమకి జీర్ణశక్తి సరిగ్గా లేదని వాపోతూ వుంటారు. దానికి కారణం వారు ఏ ఆహారం తీసుకున్నా తరువాత కడుపు నిండుగా వున్నట్టు అనిపించడం, తిన్నది కొద్దిగానే అయినా పొట్ట మాత్రం మరింత ఉబ్బుకుని ఎత్తుగా పైకి కనబడటం అందుకు కారణం. దాంతో ఆయాసం వచ్చి అవస్థలు పడతారు. చివరికి నాలుగయిదు సార్లు త్రేన్పులు వచ్చేసరికి కడుపు ఉబ్బరం తగ్గి హాయి అనిపిస్తుంది. ఇటువంటి వారి విషయంలో కడుపు ఉబ్బుకుని రావడానికి, త్రేన్పులు రావడానికి వారు తీసుకున్న ఆహారం కారణం కానేరదు. వీరు భోజనం చేస్తున్నప్పుడు ఆహారంతోపాటు దానికి రెట్టింపు గాలిని కూడా తెలియకుండా మింగుతారు. అలా కడుపులోకి చేరిన గాలివల్ల కడుపు ఉబ్బినట్టు అవుతుంది. త్రేన్పులు రావడంవల్లగాని ఇతరత్రాగాని ఆ మింగిన గాలి బయటకు వచ్చేస్తుంది. అంతవరకూ యిబ్బంది తప్పదు. న్యూరోసిస్ ఉన్న వారిలో ఇలా గాలి మింగడం ఎక్కువ.

కొన్ని రకాల బాక్టీరియా క్రిములు, మోల్డ్సు, ఈస్టులాంటివి

జీర్ణకోశంలో ఉండి మనం తీసుకునే అన్నం, పిండివంటలు, పప్పు పదార్థాలను జీర్ణమయ్యేలా చేస్తాయి. కొందరిలో ఈ బాక్టీరియా, ఈస్టుక్రిములు తగినన్ని జీర్ణకోశంలో ఉండక పోవడంతో ఎక్కువ పిండి పదార్థాలు తిన్నా, పప్పుపదార్థాలు తిన్నా అవి జీర్ణమవటానికి ఆలస్యమవుతుంది. ఈలోగా సగం జీర్ణమయిన పదార్థాల ద్వారా, గ్యాస్‌ని కలిగించే బాక్టీరియా క్రిములు కడుపులో చేరడంవల్ల గ్యాస్ తయారవుతుంది. టెట్రాసైకిలిన్స్, క్లోరో మైసిటిన్స్ లాంటి యాంటిబయాటిక్స్ తరచుగా వాడినా, ఎక్కువ రోజులు వాడినా జీర్ణశక్తికి ఉపయోగపడే మంచి బాక్టీరియా, ఈస్ట్ వంటివి నాశనమయిపోతాయి. తద్వారా జీర్ణశక్తి చెడిపోయి, కడుపు ఉబ్బినట్లు అనిపిస్తుంది.

కొందరికి ఏమాత్రం వేరుశెనగకాయలు తిన్నా, చిక్కుడుకాయ కూర తిన్నా, అరగనట్లు అనిపించి కడుపులో నొప్పి వస్తుంది. గ్యాస్ కూడా చేరుతుంది. వీటిలో జీర్ణం కాకుండా పేగుల్లోనే ఉండిపోయే చక్కెర పదార్థాలు కొన్ని ఉండటమే దానికి కారణం. జీర్ణకోశంలో తగినంత ఈస్ట్ మంచి చేసే బాక్టీరియా క్రిములు లేనప్పుడు జీర్ణం కాకుండా వుండిపోయిన ఈ చక్కెర పదార్థాలు మరింత బాధ పెడతాయి.

జీర్ణకోశంలో యాసిడ్ ఎక్కువ తయారవడం, పుండ్లు ఏర్పడడం, కేన్సర్, టి.బి. లాంటి వ్యాధులు వుండటం, ఇతర శారీరక అనారోగ్య పరిస్థితుల వల్ల కూడా ఆకలి సరిగ్గా వుండదు. ఒకవేళ ఆకలి వున్నా అరుగుదల వుండదు.

అంటువల్ల అరగకపోవడానికి అసలయిన కారణం ఏమిటో వైద్య పరీక్షలద్వారా నిర్ధారణ చేసుకుని దానికి తగిన విధంగా చికిత్స పొందడం అవసరం.

7. తలనొప్పిలో రకాలు వుంటాయా ?

కొందరికి టెన్షన్‌వల్ల తలనొప్పి వస్తే, మరి కొందరికి కాస్త బయట తిరిగి వస్తే తలనొప్పి వస్తుంది. ఇది ఇలా ఉండగా కొందరికి చదివితే తలనొప్పి, మరి కొందరికి శబ్దం వింటే తలనొప్పి, ఇంకొందరికి జ్వరం వచ్చినా, జబ్బు వచ్చినా తలనొప్పి- ఇలా ఎన్నో సందర్భాలలో తలనొప్పి వచ్చి పిచ్చి ఎక్కించేసినట్లు అవుతుంది. కొందరికి తలనొప్పి వచ్చి తల అంతా బరువుగా అనిపించి కళ్ళు తిరిగిపోయి నట్లయి, వాంతులు కూడా అయిపోతే మరికొందరికి కొద్ది పాటిగా తలనొప్పి అనిపించి ఇట్టే తగ్గిపోతుంది.

కొందరు తల నొప్పి వచ్చినప్పుడు తల పగలకొట్టేయబడు తోందని రెండు చేతులతో తల పట్టుకుని కూర్చుంటారు. ఇలాంటి తలనొప్పి రావడానికి పుర్రె లోపల ఉండే పెద్ద రక్తనాళాలు రక్తంతో ఉబ్బిపోవడమే ముఖ్య కారణం. అలా రక్తనాళాలు ఉబ్బిపోవడంతో చెప్పలేనంత బరువు, నొప్పి అనిపిస్తాయి. ఇలా జరగడం అనేది ఇన్‌ఫ్లూయింజా జ్వరం, మూత్రపిండాల వ్యాధి, ఇతర శారీరక అనారోగ్య పరిస్థితి ఏర్పడినప్పుడు జరుగుతుంది. అలాగే తలకి దెబ్బ

తగిలిన తరువాత కూడా ఇటువంటి పరిస్థితి ఏర్పడి తల నొప్పి వస్తుంది. కొందరికి ఎత్తు అయిన కొండలు ఎక్కినపుడు, కొన్ని రకాల మందులు, ఇంజక్షన్లు వాడుతున్నప్పుడు, ఆల్కహోలులాంటి మత్తు పానీయాలు సేవించినపుడు పుర్రె లోపల వుండే పెద్ద పెద్ద రక్తనాళాలు ఉబ్బటం జరిగి కొద్ది క్షణాలపాటు అయినా, కొద్ది గంటలపాటు అయినా తల నొప్పి రావడం సహజమవుతుంది. కొందరికి చాలాకాలం నుంచి రక్తపోటు ఉంటూ వుంటుంది. లేదా మరి కొందరికి తరచు మైగ్రేన్ అనే తలనొప్పి వస్తూ వుంటుంది. ఇటు వంటి వారి విషయంలో కూడా రక్తనాళాలు ఉబ్బడం వల్లనే తలనొప్పి వస్తుంది.

కొందరికి మామూలుగా కూర్చుంటే ఏమీ వుండదు. తల ఒక్కసారి ఇటు నుంచి అటు తిప్పితే చాలు తలనొప్పి అని పిస్తుంది. ఇటువంటి వారి విషయంలో మెదడుకి సంబం ధించిన రక్తనాళాలు గాని, మెదడు పైన ఉండే పొరగాని ఒక్కసారిగా గుంజినట్లయి తలనొప్పి అనిపిస్తుంది. మెద డులో కణితి వున్న వారిలో కూడా ఇటువంటి తలనొప్పి వస్తుంది.

మెదడుకు బాక్టీరియా క్రిములవల్లగాని, వైరస్ క్రిములవల్ల గాని వ్యాధివస్తే వదలకుండా తలనొప్పి అనిపిస్తూ ఉంటుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తలనొప్పి రావడానికి మెదడు పైన ఉండే పొరలు వాయడమే ముఖ్య కారణం. ఇటువంటి వారి

విషయంలో తల ఒక్కసారి ఇటునుంచి అటు అటు తిప్పినా, మెడను వంచినా కొన్ని క్షణాలపాటు అమితమయిన బాధ కలుగుతుంది. దానికి కారణం - వ్యాధిగ్రస్తమయిన మెదడు నరాలుగాని, మెదడుపైన వుండే పొరలుగాని గుంజినట్లయి నొప్పి అనిపించడమే. మెదడునుంచి వచ్చే కొన్ని నరాలు వ్యాధిగ్రస్తమవడంతో మెడనరాలు కూడా బిగదీసుకుపోయి మెడవంచితే వంగకుండా గట్టిగా వుండి బాధ కలిగిస్తాయి. వారికి మెదడుకి సంబంధించిన వ్యాధి వచ్చిందని తెలుసుకో వచ్చు.

ఏదయినా ఆలోచన వచ్చిగాని, సమస్య వచ్చిగాని, మనసులో ఉద్రిక్తత పెరిగినా, పని వత్తిడి ఎక్కువై త్వరగా ఎలాచేయాలని కంగారుపడ్డా కొందరికి తలనొప్పి రావడం సహజం. వీరికి ఇలా తలనొప్పి రావడానికి నుదురుపైనా, దానికి చుట్టుప్రక్కల ఉండే సన్నని, చిన్నవి కండరాలు మనస్సులో కలిగిన ఉద్రిక్తతవల్ల బిగదీసుకొనిపోవడంతో రెండు కళ్ళపైనా, కణతల దగ్గర, తల వెనకభాగంలో నొప్పి అనిపిస్తూ వుంటుంది. ఇటువంటి టెన్షన్ తలనొప్పి కొందరికి కొన్ని నిమిషాలే వుంటే మరికొందరికి రోజులు తరబడి మనస్సులో సమస్యలతో గజిబిజిగా ఉండి ఎప్పుడూ తలనొప్పి అనిపిస్తూ వుంటుంది. ఇటువంటివారు వేళ్ళుపెట్టి తల అదిమి పట్టుకుంటే కొన్ని స్థలాల్లో పచ్చిగా అనిపించి నొప్పి కలుగుతూ వుంటుంది. దీనికి కారణం మానసిక ఉద్రిక్తతవల్ల తల కండరాలు బిగదీసుకుని పోవడమే. ఇలాంటి తలనొప్పి వచ్చినవాళ్ళు ఎప్పుడూ చిరాగ్గా నుదు

రను చిట్లిస్తూ కండరాల బిగుతును సడలించడానికి ప్రయ త్నిస్తూ వుంటారు. టెన్షన్‌వల్ల తలనొప్పి వచ్చిందని తెలుసు కున్నప్పుడు వాలియం-2 బిళ్ళలు, అనాల్జిన్ బిళ్ళలు వాడి నట్లయితే ఉద్రిక్తత తగ్గుతుంది. కండరాల బిగుతు సడలి తలనొప్పి ఎగిరిపోతుంది.

కొందరికి చదువుతున్నా, బియ్యంలో రాళ్ళు ఏరుతున్నా, సినిమా చూస్తున్నా తలనొప్పి వస్తుంది. ఇటువంటి వారు చూపులో తేడా వచ్చిందని గుర్తించి వెంటనే కళ్ళ డాక్టరుకు చూపించి కళ్ళజోడు పెట్టుకోవలసి వుంటుంది కొన్ని కళ్ళ జబ్బుల విషయంలో ముఖ్యంగా గ్లాకోమా, ఐరైటిస్‌లాంటి కళ్ళ వ్యాధుల్లో తలనొప్పి ఉంటుంది. అలాగే ముక్కులు బిగదీసుకుని పోయినా, ముక్కు పక్కనే ఉండే ఎముకల గదుల్లో నీరులాగా చేరినా తలనొప్పి వస్తుంది. పంటి బాధ వలన, చెవిలో బాధవలన కూడా తలనొప్పి అనిపిస్తుంది. అందుచేత తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు తాత్కాలికంగా ఏదో ఒక బిళ్ళవేసి ఊరుకోవడం కాకుండా డాక్టరుకి చూపించి కారణాన్నిబట్టి మందు వాడవలసి వుంటుంది. లేకపోతే కొన్ని సంవత్సరాలలో వ్యాధి ప్రమాదకరంగాపరిణమిస్తుంది. ఈ విధంగా కొందరికి కొన్ని వ్యాధులవలన తలనొప్పి రావడం జరిగితే మరికొందరికి ఏ కారణం లేకుండా తల నొప్పి అనిపిస్తూ వుంటుంది. ఇటువంటివారు సాధారణంగా మానసిక బలహీనత కలిగి వుండి, ప్రతీ చిన్నదానికి కృంగి పోతూ వుంటారు. వీరి తలనొప్పి విషయంలో నొప్పి తగ్గ డానికి ఎన్ని మాత్రలు వాడినా ఫలితం కనపడదు. వీరికి

పగలూ రాత్రి తలనొప్పి ఒకటే విధంగా వుంటుంది. ఇటువంటివారు ఒక పెద్దగుడ్డ తీసుకుని తలకి బిగించి కట్టుకుని దిగులుతో రోజుల తరబడి తలనొప్పితో బాధపడుతూ వుంటారు. ఇటువంటి వారి విషయంలో తలనొప్పి కేవలం మానసికమైనదేనని డాక్టరు గుర్తించినప్పుడు మామూలు తలనొప్పి బిళ్ళలు కాకుండా ట్రాన్క్విలైజర్సు, నిద్రవచ్చేందుకు బిళ్ళలు కొద్దిరోజులు ఇస్తే మామూలుగా తయారవుతారు. మనస్సు ప్రశాంతంగా వుంటుంది.

ఇలాంటి తలనొప్పులు ఎన్నో వుంటే మైగ్రేన్ అనే తలనొప్పి కొందరికి అప్పుడప్పుడు వస్తూ చెప్పలేనంత బాధ కలిగిస్తూ వాంతులు అవడం, వెలుతురు చూడలేక పోవడం, ఒళ్ళంతా చమటలు పట్టేయడం, చెప్పలేనంత నీరసం రావడం జరుగుతూ వుంటుంది. ఇటువంటి వారికి ఆ తలనొప్పి ఉన్నన్ని రోజులు నిద్రకూడా పట్టదు ఇలాంటి విపరీతపు తలనొప్పులు, కొద్దిపాటి తలనొప్పులు ఉన్నవాళ్ళతో వేగలేక పక్కవాళ్ళకికూడా తలనొప్పి వస్తూ వుంటుంది. అందుకని డాక్టరుకి చూపించి తగిన పరీక్షలు చేయించుకోవడం, చికిత్స పొందడం అవసరం.

***

8. ప్రయాణాల్లో వాంతులను ఆపటం ఎలా ?

వాంతులు అవడానికి మెదడు నరానికి వ్యాధి రావటం అని స్పష్టంగా తెలిపోయింది. కొందరి విషయంలో ఏ కారణం లేకుండా వాంతులు అవడాన్ని "హిస్టీరికల్ వామిటింగ్స్" అంటారు. ఈ రకం వాంతులు అప్పుడప్పుడు డాక్టర్లను తిక మక పెడుతూ వుంటాయి. ఇటువంటి వాటికి మానసిక చికిత్స చేయడం తప్ప వేరే మార్గంలేదు.

వాంతులు అవడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. స్కూటరు మీద పోతూ పడిపోయినపుడు తలకు దెబ్బ తగిలినా, ఎత్తు స్థలం నుంచి కిందకు పడి తలకు దెబ్బ తగిలించుకొన్నా వాంతులు అవుతాయి. మెదడులో కణితి ఏర్పడినా, మెదడు పై పొరలు వాచినా వాంతులు అవుతాయి. ఇలా అనేకం మెదడుకి సంబంధించిన వ్యాధులు వాంతులకి కారణంఅయితే, మైగ్రేన్ అనే తలనొప్పి వచ్చినప్పుడల్లా వాంతులు అవుతూ ఉంటాయి. మైగ్రేన్ తలనొప్పి తల్లిదండ్రులలో ఏ ఒక్కరికి ఉన్నా వారి పిల్లల్లో కొందరికి అప్పుడప్పుడూ ఏ కారణం లేకుండా వాంతులు అయి తగ్గుతూ వుంటాయి. అటువంటి పిల్లలు పెద్దవారు అయిన తరువాత మైగ్రేన్ తలనొప్పి బయటపడుతుంది.

కొందరికి అతి త్వరగా ఉద్రేకం, ఆవేశం, కోపం, తాపం వస్తూ వుంటాయి. ప్రతి చిన్నదానికి భయపడి వణికిపోతూ వుంటారు. అటువంటి న్యూరోటిక్ వ్యక్తుల్లో ఆయా సమయాల్లో ముందో వెనకో వాంతులు ఆవడం సహజం. కొంద

రికి కొన్ని దృశ్యాలు అసహ్యాన్ని కలిగిస్తాయి. అంతే కొన్ని నిమిషాల్లో వారికి అదుపు లేకుండా వాంతులవుతాయి. మరి కొందరికి మాంసం కూరలుగాని, కాయగూరలుగాని యిష్టం ఉండవు. ఒకవేళ ఏ కారణంవల్ల వాటిని ఏ కొద్దిపాటిగా తిన్నా కడుపులో కొద్దిగా వికారం కలగక ముందే వాంతి అయిపోతుంది.

కొందరు తాము ఏమి తిన్నా వాంతి అయిపోతుందనీ, ఇక తాము ఏం తిని బతకాలని ఆందోళన పడుతూ డాక్టర్లను సంప్రదిస్తూ వుంటారు. కాని వారిని పరిశీలిస్తే వారు చెప్పినట్లు ఆహారం తీసుకున్న ప్రతీసారి వాంతి అయితే చాలా నీరసించిపోవాలి. కాని వారు అంత నీరసంగా వుండరు. దాదాపు మామూలు మనిషికి ఉండవలసిన శక్తి, ఆరోగ్యం ఉంటాయి. దీన్ని బట్టి వారు తిన్నదానికి కొద్దిపాటి దానినే వాంతి చేసుకొంటున్నారన్నమాట. ఆరోగ్యానికి కావలసిన కనీస ఆహారం మిగిలే ఉంటుంది. ఇటువంటి వాటినే సైకొలాజికల్ లేదా హిస్టీరికల్ వాంతులు అంటారు. వీరికి సంవత్సరాల తరబడి వాంతులు అవుతున్నా క్షీణించిపోరు.

చిన్నపిల్లలకి కోరింత దగ్గు వచ్చినప్పుడు దగ్గుతోపాటు వాంతులు అవటం సహజమయిన విషయం. కాని వారిలో కొందరికి కోరింత దగ్గు తగ్గిపోయినా అకారణంగా వాంతులు అవుతూ వుంటాయి. అలాగే కొందరు స్త్రీలకి గర్భం వచ్చిన మొదటి మూడు నెలల్లో వేవిళ్ళవల్ల వాంతులు అవుతాయి.

అయితే వీరిలో కొందరికి ఎనిమిదో నెల, తొమ్మిదో నెల వచ్చినా వేవిళ్ళు మాత్రం తగ్గవు. నిజంగా అవి వేవిళ్ళు కావు. అటు చిన్నపిల్లల్లోగాని, ఇటు స్త్రీలలోగాని వ్యాధి కారణాలు తగ్గిపోయినా ఇంకా వాంతులు అవుతున్నాయంటే వాంతి చేసుకోవడం వారికి తెలియకుండా ఒక అలవాటుగా మారిపోయిందన్న మాట. ఇది వారిలో ఉన్న మానసిక బలహీనతకు గుర్తు.

జీర్ణకోశంలో పుండు ఏర్పడ్డా, ఎపెండిసైటిస్ వచ్చినా, కడుపులో ప్రేగులు వాచినా నొప్పి కలిగి వాంతులు అవుతూ వుంటాయి. కొందరికి విమానం ఎక్కినా, మేడ ఎక్కినా వాంతులు అయితే, మరి కొందరికి బస్సు ఎక్కినా, రైలు ఎక్కినా వాంతులు ప్రారంభమై చికాకు కలిగిస్తాయి. అలా వాంతులు అవడానికి వారి చెవులే కారణం. అలా అంటే చాలామంది ఆశ్చర్యపోతారు. వారికి అంతా వినబడుతూనే వుంటుంది. ఎటువంటి బాధ అనిపించదు. కాని వారి చెవి లోపల ఉండే "సెమి సర్క్యులర్ కెనాల్స్" ఇందుకు కారణం. చెవి లోపల ఉండే ఆ యంత్రాంగం రైలు, ఓడ, విమానం లాంటివి ఎక్కినప్పుడు విశేషంగా ఒత్తిడికి లోనై "రిఫ్లక్స్ యాక్షన్" వల్ల వాంతులు అవుతాయి.

ఇన్ఫ్లూయింజా లాంటి జ్వరాలు వచ్చినప్పుడు న్యుమోనియా, లివర్ వ్యాధులు, మూత్రపిండాల వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు రక్తంలో విషపదార్థాలు పెరిగి వాంతులు అవుతాయి. అలాగే

అనేక వ్యాధుల్లో రక్తంలో యూరియా శాతం పెరిగి వాంతులు అవుతాయి. పచ్చకామెర్లు వచ్చే ముందు కూడా వాంతులు అవడం సాధారణమైన విషయం.

చద్దిఅన్నం తిన్నా, చద్దికూరలు తిన్నా ఒక్కొక్కప్పుడు వాంతులు అవుతాయి. దానికి కారణం ఆ ఆహార పదార్థాల్లో బాక్టీరియా క్రిములు చేరి విషంగా మారడమే. సారాగాని, ఆల్కహాలుకి సంబంధించిన మత్తు పానీయాలు గాని సేవించిన కొంతసేపటిలో వాంతులు అవుతూ వుంటాయి. అటువంటి వారిలో ఈ మత్తుపానీయాల వల్ల జీర్ణాశయం పొరలు మంట పుట్టి వాంతులు అవుతాయి. కొన్ని ఆహార పదార్థాలు సరిపడని వారిలో అప్పుడప్పుడు అవి తినుకున్నప్పుడు వాంతులు అవుతాయి. మరికొందరి విషయంలో జీర్ణాశయం దగ్గర ప్రేగుకి పుండు ఏర్పడటం వల్లగాని, కణితి ఏర్పడటం వల్ల గాని అడ్డు ఏర్పడి వాంతులు అవుతాయి.

కారణాన్ని గుర్తించి మందులు వాడితే త్వరగా విశ్రాంతి లభిస్తుంది. ప్రయాణం చేస్తే వాంతులు అయ్యేవారు "ఎవోమిన్", "గ్రావాల్" వంటి బిళ్ళలు ముందే వేసుకుని బయలుదేరితే వాంతులు అవవు. ఏది ఏమైనా వాంతులు అయ్యేటప్పుడు పూర్తి వైద్యపరీక్షలు చేయించుకుని తగిన చికిత్స పొందడం అవసరం.

***

9. హఠాత్తుగా స్పృహ కోల్పోవడం ఎందుకు?

ఆసుపత్రికి వచ్చిన అనసూయ వెయిటింగ్ రూంలో కూర్చొని అక్కడ కూర్చున్న వారితో ఉత్సాహంగా ఏవో కబుర్లు చెబుతోంది. అంతలో ఒక్క క్షణంపాటు హఠాత్తుగా మాట్లాడటం మానేసిందామె. ఆ విషయాన్ని ఎవరూ గమనించలేదు. ఆమె కళ్ళు తెరిచి చూస్తోందనే అంతా అనుకున్నారు. అంతలోనే గుడ్లు తేలవేసింది. పట్టుతప్పి కూర్చునే బల్లమీద నుంచి కిందపడిపోయింది. క్షణంలో ఆమె ముఖం పాలిపోయినట్లు అయింది. నాలిక రక్తం లేనివారి మాదిరిగా తెల్లగా మారింది. అంతకు ముందువరకు లేతగులాబీరంగులో ఉన్న ఆమె పెదవులు వివర్ణమైపోయాయి. నాడి నీరసంగా కొట్టుకుంటోంది. ఒంటిమీద స్పృహ లేదు.

క్షణంలో ఇలాగ జరగడం చూసి పక్కన ఉన్నవాళ్ళు గాభరా పడిపోయారు. వాళ్ళు ఆ కంగారునుంచి కోలుకోక ముందే మరి కొన్ని క్షణాల్లో ఎవరూ ఏ ఉపచర్యలూ చేయకముందే తెలివి తప్పిన అనసూయ తేరుకుంది. నిదానంగా కళ్ళు విప్పి చూసి ఒకటి రెండు నిమిషాల్లో మామూలు మనిషి అయిపోయింది.

ఇలా అనుకోకుండా కొద్ది క్షణాలపాటు తెలివి తప్పి పడిపోవటాన్ని "ఫెయింటింగ్" అంటారు. ఈ పరిస్థితి కలగటానికి మెదడుకి కొన్ని క్షణాలపాటు రక్త సరఫరా బాగా తగ్గిపోవడమే కారణం. ఇందుకు కొందరిలో శరీరం బల

హీనత, అనారోగ్యం కారణం అయితే మరికొందరిలో వీనో మోటార్ నెర్వెస్ సిస్టంలో స్థిరత్వం లేకపోవడం, కార్డియో జనిక్ సింకోప్ ముఖ్య కారణాలు.

బాగా నీరసంగా ఉన్నప్పుడు ఏ మాత్రం నడిచినా, లేచి కూర్చున్నా అకస్మాత్తుగా తెలివితప్పిపోవడం సహజం, చాలా సందర్భాలలో ఆసుపత్రికి వెళ్ళినవాళ్ళు అంతవరకు బాగానేవున్నా ఇంజక్షను చేయించుకున్న కొద్దిసెకండ్లకే పున్నవారు వున్నట్లే తెలివితప్పి పడిపోతారు. అలా స్పృహ తప్పటానికి ఇంజక్షను రియాక్షను కారణం కానేకాదు. ఇంజక్షను అంటే భయమో లేదా, సూది నొప్పో కారణం. ఆ మాత్రం సూది నొప్పి కూడా వ్యతిరేక చర్య కలిగించి మెదడుకి రక్త సరఫరా తగ్గిపోయేటట్లు చేస్తుంది. దాంతో తెలివి తప్పిపోతుంది.

భయంకూడా 'సైకోజనిక్ షాక్' కలిగిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో ఇంజక్షన్ చేస్తున్నప్పుడు చూసో, దెబ్బ తగిలినప్పుడు కారుతున్న రక్తాన్ని చూసో ఇతరులు తెలివి తప్పి పడిపోయి గుడ్లు తేలేస్తారు. దీనికి కారణం, వారిలో వున్న "సైకోన్యూరోసిస్" మెదడుకి రక్త సరఫరా తగ్గిపోయేటట్లు చేయటం. సుకుమారంగా వుండే స్త్రీలు ఎక్కువ సేపు నిలబడవలసిన ఉద్యోగాలకి, చదువులకి, వెళ్ళి మొదటి రోజుల్లో కొద్ది గంటలకే కళ్ళు తిరిగి పడిపోతూ ఉంటారు. మరికొందరు పిల్లినిచూసి, ఎలుకనిచూసి భయంతో అరిచి కేకలుపెట్టి స్పృహ కోల్పోతారు. తరువాత ఒకటి రెండు

నిమిషాలకి వారంతటవారే తెప్పరిల్లుతారు. ఇలా "ఫెయింటు" అవడానికి మాత్రం వారికి వున్న "హిస్టీరియా" వ్యక్తిత్వం కారణం. అందుకే ఈ రకం వ్యాధిని సుకుమారులకు, భయస్థులకు స్నేహితునిగా పేర్కొంటూ వుంటారు. వైద్యులు మూర్ఛవ్యాధి (ఎపిలెప్సీ) వున్నవాళ్ళు, హిస్టీరియా ఫిట్సు వున్నవాళ్ళు కూడా అప్పుడప్పుడు ఇలా పడిపోతూవుంటారు. మామూలుగా "ఫెయింట్" అయ్యేవాళ్ళు రెండుమూడు నిమిషాలలో కోలుకుంటారు. తరువాత ఏ బాధాలేకుండా లేచి నడిచి వెళ్ళిపోతారు. అకస్మాత్తుగా కొందరు అంతవరకు బాగానే వుండి అకస్మాత్తుగా తెలివితప్పి పడిపోయి ఇక కోలుకోకపోవచ్చు. అటువంటివారికి మెదడులో రక్తనాళాలు పగలడమో, రక్తం గడ్డకట్టి రక్తం సరఫరాకు అడ్డుపడటమో కారణం అవుతుంది.

అధిక రక్తపోటు కూడా 'స్ట్రోక్'లవల్ల కలుగుతాయి. వాటిలో మూతి వంకరపోవడం, శరీరానికి ఒకవైపు పక్షవాతం వచ్చి కాలు చెయ్యి బలహీనం అవడం మనం గమనించవచ్చు. సరిగ్గా గాలిప్రసరించని గదుల్లో కూర్చున్నప్పుడు తగినంత ఆక్సిజన్ అందక మనకు తెలియకుండానే స్పృహ కోల్పోతూ వుంటాం. అలాంటప్పుడు వారిని వెంటనే బాగా గాలి వీచేచోట పడుకోబెట్టాలి. ఆ వ్యక్తి చుట్టూ జనం గుమికూడకుండా చూడాలి. అలా చల్లనిగాలి వారికి అందేటట్లు చేస్తే కొద్దిసేపట్లో వారు కోలుకుంటారు.

సర్వసాధారణంగా తెలివితప్పి పడిపోయినప్పుడు ఆవ్యక్తిని నేలమీదగాని బల్లమీదగాని పడుకోబెట్టాలి. కుర్చీలోకూర్చుని

ఫెయింట్ అయిన వాళ్ళని కూడా వెంటనే కింద పడుకో బెట్టాలి ఒకవేళ కుర్చీమీదనుంచి కిందకి జారిపోతే, అలా కింద పడుకోనివ్వాలి గాని ఎత్తులో కుర్చో పెట్టడం చేయ కూడదు. నేలమీద తిన్నగా పడుకోవడంవల్ల మెదడుకి రక్త సరఫరా అయి 1-2 నిమిషాల్లో ఆ వ్యక్తి కోలు కుంటాడు.

ఒకవేళ పడుకోబెట్టేందుకు స్థలం లేకపోతే తలనివంచి పట్టు కోవాలి. గుండెకంటే తల ఎక్కువ ఎత్తులో వుండటంవల్ల గుండె తేలికగా మెదడుకి రక్తం అందజేయగలుగుతుంది. అందువల్ల తెలివితప్పి తల వ్రేలాడేసే ఆ తలను అలాగే వదిలిపెట్టాలి, గాని తలఎత్తి పట్టుకోకూడదు. అలా చేస్తే గుండె పంప్ చేసే ఆ కొద్దిపాటి రక్తంకూడా మెద డుకి అందకుండా అడ్డుపడిన వాళ్ళమవుతాం. నేలమీద పడు కోనివ్వడం గౌరవానికే భంగం అనుకుని బలవంతంగా వారిని కుర్చీలో కూర్చోపెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తే తెలివి తప్పిన వాళ్ళపట్ల మనం తెలివి తక్కువతనాన్ని ప్రదర్శించినట్లు అవుతుంది.

***

10. మెడదగ్గర కూడా టి. బి. గడ్డలు వస్తాయా ?

మంగమ్మకి మెడదగ్గర "గ్లాండ్సు" ఏర్పడి, చేతితో నొక్కితే చింతపిక్కల్లా తగులుతున్నాయి. కూతురు మంగమ్మకి ఇలా వుండటం, అకస్మాత్తుగా ఒకరోజున రంగమ్మ గమనిం

చింది. ఇంకేముంది! ఆమె గుండె అదిరిపోయింది. వెంటనే రంగమ్మ పదేళ్ళ మంగమ్మని వెంటబెట్టుకుని ఆసుపత్రికి పరుగెట్టింది. "డాక్టర్, మా అమ్మాయికి టి. బి. గడ్డలు మెడ దగ్గర లేచాయి. వెంటనే తగ్గిపోయేందుకు మందు ఇవ్వండి" అంటూ అదుర్దాగా అడిగింది.

డాక్టరు అంతా పరీక్షచేసి అవి టి. బి. గ్లాండ్సు కావని నిర్ధారణ చేసి చెప్పాడు. కాని డాక్టరు మాట మంగమ్మకు నమ్మబుద్ధి కాలేదు. పైగా డాక్టరు తెలుసుకోలేక పోయాడని భావించి, "డాక్టరుగారూ, మీరు అవి టి. బి. గడ్డలు కావంటారేమిటి? నాకు ఇలాగే మెడదగ్గర టి. బి. గడ్డలు లేచి మూడు నెలలు వరుసగా ఇంజక్షన్లు చేయించుకుని సంవత్సరంన్నర మందులు మింగాను. మీరు కాదంటే నేను ఎలా ఒప్పుకుంటాను" అంటూ పాత రోగి అయిన రంగమ్మ కొత్త డాక్టరు దగ్గర ఏకరువు పెట్టింది.

డాక్టరు ఆమెను సమాధానపరుస్తూ "చూడు రంగమ్మా, మీ అమ్మాయికి తలనిండా పేలు ఉన్నాయి. దురదపెట్టి తల గోక్కోవడంతో, మెడ దగ్గర ఈ కాయలు లేచాయి" అంటూ విషయం తేల్చి చెప్పాడు. తలలో పేలు ఉండటానికి, మెడదగ్గర గడ్డలు ఏర్పడటానికి సంబంధం ఏమిటో తెలియక రంగమ్మ ప్రశ్నార్థకంగా మొహంపెట్టింది.

తలలో పేలు ఉంటే, వాటి నిర్మూలనకు తగిన శ్రద్ధ వహించకపోతే రకరకాల ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. అందులో రంగమ్మ కూతురు మంగమ్మకి వచ్చిన పరిస్థితి ఒకటి. రక

రకాల దుష్పరిణామాలు చెప్పే తలలోని పేను దాదాపు పావు అంగుళం పొడవు ఉంటుంది. వీటిల్లో ఆడవీ, మొగవీ రెండూ ఉంటాయి. ఆడ పేలకంటే మగపేలు సైజులో చిన్నవిగా ఉంటాయి. అంతేకాదు సంఖ్యలో కూడా తక్కువే. పేలకు గట్టినోరు వుంటుంది. ఛాతీ సన్నగా వుంటుంది. కాని పొట్టమాత్రం పెద్దదిగా వుంటుంది. ముఖ్యంగా మాడువెనక భాగం పేలకి మంచి స్థావరం. పేలు పెట్టే గుడ్లు తలకు సంబంధించిన చర్మంమీద కాకుండా వెంట్రుకలకి అంటుకుని వుంటాయి. పేల సంఖ్యనుబట్టి, అవి పెట్టే గుడ్లనుబట్టి ఇవి వెంట్రుకల మొదళ్లోను వాటి పొడుగునా సిమెంటులాగా గట్టిగా అంటిపెట్టుకుని తుట్టలు తుట్టలుగా ఉంటాయి.

కొద్దిగున్నే అయితే అక్కడక్కడ కొన్ని వెంట్రుకలకి గుడ్లు అంటుకుని వుంటాయి. ఎక్కువ గ్రుడ్లు పెట్టబడినపుడు అన్ని వెంట్రుకలకు సిమ్మెంటులా అంటుకుపోతాయి. గుడ్ల నుంచి బయటికి వచ్చిన పేలు తలమీద స్వేచ్ఛా విహారం చేస్తూ వాటికున్న గట్టినోరుతో తలమీద ఆహారంకోసం గిరుతాయి. దానితో తలమీద దురద ప్రారంభమవుతుంది. దురద పుట్టినపుడు అతిగా గోర్లతో గోక్కుంటే ఆ స్థలంలో బాక్టీరియా క్రిములు చేరి చీముపొక్కులు తయారవుతాయి. తరచు తలస్నానం చేస్తూ దువ్వెన పెట్టి పేలని తొలగించివేస్తే అంతగా దుష్పరిణామాలు వుండవు. లేకపోతే పేలవల్ల తలకి చీము పొక్కులు తయారవటం, అవి ఎగ్జిమాలాగా మారటం, తల నీచు వాసన రావటం మామూలే.

తలలో పేలు వున్నప్పుడు గోకడంతో కాస్తో - గొప్పో చీము పొక్కులు తయారయి మెడదగ్గర గ్లాండ్లు వాచి వాటి సైజు పెరుగుతాయి. చాలామంది తలలో పేలవల్ల ఇలా మెడదగ్గర గ్లాండ్లు వచ్చాయని గుర్తించక అవి టి. బి. గ్లాండ్లు అని భయ పడటంకూడా సహజమే! పాదందగ్గర చిన్న చీము పొక్కు లేస్తే గజ్జల్లో బిళ్ళలు తయారైనట్లు, తలలో పేలుచేసే అగ డంవల్ల మెడదగ్గర గ్లాండ్లు వాస్తాయి. కొందరికి తలలో చీము పొక్కులు కనబడకపోయినా పేలు కొరకటంవల్ల, ఆ దుర దకు గోళ్ళతో గోకడంవల్ల నిదానంగా గ్లాండ్లు నొప్పిలేకుండా తయారవుతాయి.

ముఖ్యంగా మురికివాడల్లో ఉండే పిల్లల్లోను, పెద్దవాళ్ళలోను పేలు ఎక్కువ ఉండి వాటివల్ల అనేక దుర్లక్షణాలు కలుగు తాయి. పేలగుడ్లతో వెంట్రుకల మొదలులోను, వాటి పొడ వునా తెల్లగాపట్టిన తుట్టలని "ఈపు" అంటారు. అవే చివ రికి పేలులాగా మారతాయి. ఇలా ఈపు ఎక్కువగా ఉన్న ప్పుడు పొడుగు జుట్టు కత్తిరించివేయడం, తలకి తరచు స్నానం చేయించటం, తలలో చీము పొక్కులు లేస్తే యాంటిబయాటిక్స్ వాడటం, పేలు పోవడానికి మందులు వాడటం అవసరం. ఇంట్లో ఒకరికి పేలు ఉంటే తేలికగా రెండవ వారికి అవి సంక్రమిస్తాయి. పేలు ఉన్నవారు పడు కున్న దిండుమీద ఇంకొకరు పడుకుంటే దానిమీద అంటు కున్న గుడ్లవల్ల రెండవ వారికి పేలు పడతాయి. అలాగే దగ్గరదగ్గరే పడుకున్నా పేలు ఒకరినుంచి మరొకరికి చేరు కుంటాయి.

పేలు తలలోనేకాదు ఒంటిమీద, కనుబొమలమీద, చంక
ల్లోను, జననేంద్రియాల దగ్గర వెంట్రుకలలోను కూడా ఉండ
వచ్చు. శరీరంమీద ఇతరచోట్ల పేలు స్థావరం ఏర్పరచు
కున్నప్పుడు అక్కడ దురద అనిపించడం, గోకితే చారలు
పడి అక్కడ చీము పడుతూ ఉంటుంది. అయితే ఇలా శరీ
రానికి పేలుపట్టడం అనేది మురికిగా ఉండేవారిలోనే ఎక్కువ.
శుభ్రం పాటించేవారిలో పేలు ఉండటం అరుదు. అయినా
చాలామంది స్త్రీలలో కొద్దోగొప్పో పేలు ఉంటూనే వుం
టాయి. కాని వాటిని పోగొట్టుకోవడం తెలియక బాధపడుతూ
ఉంటారు. వాస్తవానికి పేలు పోగొట్టుకోవడం పెద్ద సమస్య
కాదు. గామా బెంజిన్ హెక్సాక్లోరైడ్ కు సంబంధించిన మందు
తలకు రాసి ఇరవయినాలుగంటలు వుంచి తరువాత స్నానం
చేస్తే పేలు, వాటి గుడ్లు నిర్మూలించబడతాయి. ఈమందుకు
సంబంధించిన సైబాల్ లోషన్స్ బజారులో దొరుకుతాయి.
ఇవి రాయడంవల్ల తలకిగాని, వెంట్రుకలకిగాని ఎట్టి హాని
కలగదు. మామూలుగా గజ్జికి వాడే స్కాబాలసిడ్, ఎస్కా
బియాల్ లోషన్లుకూడా పేలు ఉన్నప్పుడు తలకి రాసుకుని
ఒకరోజు ఉండి స్నానంచేస్తే పేల సమస్య తొలగిపోతుంది.
అలాగే 5 శాతం డి. డి. టి ద్రవం పేలని నిర్మూలిస్తుంది.

***

11. దోమలు కుట్టితే దగ్గు ఆయాసం వస్తుందా ?

"డాక్టర్, నాకు టి. బి. వచ్చినట్టు ఉంది. ఈ దగ్గుతో చచ్చిపోతున్నాను. నన్నెలా అయినా రక్షించాలి" అంటూ దీనంగా అర్థించాడు అర్జునరావు. "టి. బి. వచ్చిందా! ఎంతకాలం నుండి దగ్గు వస్తోంది" అని అడిగాడు డాక్టరు.

"మరీ ఎంతకాలంనుంచి కాదులెండి. ఓ వారం పదిరోజుల నుంచే. ఒక్కొక్కసారి ఈ దగ్గుతోపాటు ఆయాసంగా కూడా ఉంటోంది. అప్పుడు ఛాతీలో బరువుగా అనిపిస్తోంది. ఈ లక్షణం గుండెజబ్బుకు సంబంధించినదేమోనని నా భయం" అంటూ తన అవస్థ వివరించాడు- అర్జునరావు.

ఈలోగా డాక్టరు ఏదో అనబోయాడు. కాని "డాక్టర్! దగ్గుతో పాటు గొంతుకలో పిల్లికూతల్లాగా వస్తున్నాయి. ఇది టి.బి. కాదేమో ఒకవేళ ఉబ్బసం కావచ్చు. ఏమిటో డాక్టరుగారూ, అన్నీ అనుమానాలే, అన్నీ భయాలే" అంటూ వరసగా ఏకరువు పెట్టాడతను.

అర్జునరావును డాక్టరు పరీక్షచేసి చూశాడు. అతనికి టి. బి. లేదు. గుండెజబ్బూ లేదు. ఆయాసమూ గొంతుకలో గురగుర అనిపించడానికి ఉబ్బసం కారణం కానేకాదు మరేమిటి? అదే- 'ఈసినోఫిలియా'. దీనినే వైద్యభాషలో "ట్రాపికల్ పల్ మొనరీ ఈసినోఫిలియా" అంటారు. చాలామంది ఉబ్బసాన్ని కూడా ఈసినోఫిలియాగా భావిస్తారు. అర్జునరావులాంటి వాళ్ళు ఎడతెరిప లేకుండా వచ్చే దగ్గును దానితోపాటు ఉండే

రా జ్వరాన్ని, దగ్గు తగ్గిపోవడాన్ని టి. బి. లక్షణాలుగా భ్రమ పడతారు.

ఈసినోఫిలియా రావడానికి ముఖ్యంగా శరీరంలోకి రోమ కూపాల ద్వారా ప్రవేశించిన ఫైలేరియా క్రిములే కారణం. మరి కొందరి విషయంలో జీర్ణకోశంలో ఉండే ఏలికపాములు కారణమవుతాయి. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల కడుపులో ఈ పాములు ఎక్కువగా ఉంటూ ఉంటాయి. కొన్ని కేసుల విషయంలో ఫలానా కారణం అని స్పష్టంగా చెప్పలేక పోవచ్చుకూడా.

ఈసినోఫిలియా వచ్చినప్పుడు ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కొక్క రకంగా వ్యాధి లక్షణాలు కనబడుతూ ఉంటాయి. కొందరికి దగ్గు, ఛాతీలో నొప్పి మాత్రమే ఉండి ఇబ్బంది కలిగిస్తూ ఉంటుంది. ఈ దగ్గు పగలు కంటే రాత్రిపూట మరీ తీవ్రంగా వస్తూ ఉంటుంది. దగ్గి దగ్గి చివరికి అలసట అనిపించి శరీర మంతా చెమట పట్టేస్తుంది.

ఈసినోఫిలియా ఉన్న వారిలో కొందరికి ఉబ్బసపు రోగుల మాదిరిగానే కొద్ది రోజులు పాటు దగ్గు, ఆయాసం, గొంతుకలో గుర గుర ఉంటాయి. మరి కొందరిలో ఆయాసంతో పాటు ఛాతీ బిగపట్టేసి, ఊపిరి సలపనట్లు బాధ కలుగుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితిని చూసి తమకు ఉబ్బసం వచ్చిందని బాధ పడేవారూ లేకపోలేదు.

ఈసినోఫిలియా ఉన్న కొందరిలో అకస్మాత్తుగా ఒళ్ళంతా పైత్యం దద్దుర్లులా వస్తాయి. మరికొందరికి తల బరువుగా,

తలనొప్పిగా అనిపిస్తూ వుంటుంది. దగ్గు, ఆయాసం అంతగా లేకుండా తలనొప్పే ఎక్కువ అనిపించి కొందరు తమ తల నొప్పికి కళ్ళజోడు పెట్టుకోవలసి వస్తుందేమోనని భయ పడుతూ వుంటారు.

చాలా కేసుల్లో ఇంత దగ్గు వున్నా, ఆయాసం ఉన్నా ఛాతీకి ఎక్సరే ఫోటో తీసి చూస్తే అందులో ఎటువంటి తేడా కన బడదు. కొద్దిమంది విషయంలో ఎక్సరే తీసినప్పుడు మచ్చల లాంటివి కనబడతాయి.

దగ్గు వస్తున్నా, ఆయాసం అనిపిస్తున్నా, తరచు తల నొప్పిగా వుంటున్నా, ఛాతీలో నొక్కినట్లు అనిపిస్తున్నా, పైత్యం దద్దుర్లుగా వస్తున్నా ఇంకా ఇతర లక్షణాలు ఉన్నా అది ఈసినోఫిలియా వల్ల అయినదీ కానిదీ తెలుసుకోవడం చాలా తేలిక. దీనిని సూక్ష్మమైన రక్త పరీక్ష ద్వారా నిర్ధారణ చేసి చెప్పవచ్చు. ఈసినోఫిలియా ఉన్నప్పుడు రక్తంలో ఈసినోఫిల్ కణాలు 25 నుంచి 80 శాతానికి పైగా ఉంటాయి. అలాగే తెల్లకణాల సంఖ్య రక్తంలో బాగా పెరుగుతుంది. మామూలుగా రక్తంలో తెల్లకణాలు ప్రతీ క్యూబిక్ మిల్లీ మీటర్‌కీ 80 00 నుంచి 12000 ఉంటాయి. ఈసినోఫిలియా వచ్చినప్పుడు 15,000 నుంచి 40,000 వరకు పెరుగుతాయి. కొందరిలో లక్షవరకు పెరగవచ్చు. అలాగే ఈసినోఫిల్స్ ఆరోగ్యవంతునిలో 4 శాతానికి మించి ఉండవు. కాని ఈసి నోఫిలియా వచ్చినప్పుడు 40-80 శాతం దాకా ఉంటాయి. ఇంతకంటే ఎక్కువ శాతం కూడా ఉండవచ్చు.

రక్తపరీక్ష ద్వారా ఈసినోఫిలియా అని నిర్ధారించినపుడు హెట్రాజాన్ టాబ్లెట్లు, కార్టిజాన్, యాంటిహిస్టమస్ టాబ్లెట్లు డాక్టరు సలహాపై కొద్దిగా వాడినట్లయితే వ్యాధి లక్షణా లన్నీ త్వరగా తగ్గిపోతాయి. కడుపులో పాములు ఉన్నా యని అనుమానం వుంటే విరేచనం పరీక్ష చేసి చూడడం, పాములు పడిపోవడానికి మందులు వాడడం అవసరం.

***

12. 'పక్షవాతమేమో' అనిపించే మూతి వంకర వ్యాధి

రాఘవరావుకి రెండు రోజుల క్రితం ఎడమచెవి వెనుక కొంచెం నొప్పి అనిపించింది. ఆ నొప్పి చెవికి సంబంధించిందేమో నని నొప్పి తగ్గడానికి కొంచెం తులసి రసం- సున్నం నీళ్ళు కలిపి చెవిలో పోశాడు. దాంతో ఆ పోటు తగ్గటం అటుంచి మూడవ రోజుకే మూతివంకర అయిపోయింది. నొప్పి వచ్చినది ఎడమ చెవి దగ్గర- కాని కుడివైపునకు గుంజుకుని పోయింది. ఇలా ఎందుకు జరిగిందో అర్థంకాక అయో మయంలో పడిన రాఘవరావు, నరాల వాతానికి ముసలమ్మల వైద్యమే మంచి వైద్యమని భావించి ఏవేవో చిట్కాలు ప్రయోగించాడు. అయినా ఫలితం కనబడలేదు. మూతి వంకర అలాగే వుంది.

మంచినీళ్ళు త్రాగబోతే సగం నీళ్ళు మూతి ప్రక్కనుంచి బయటకు వచ్చేస్తున్నాయి. ఇక లాభం లేదని "పక్షవాతాని

స్పెషలిస్టు" దగ్గరికి వెళ్ళాడు. ఇక ఆ డాక్టరుగారు "ఇంకే ముంది! ఇప్పటికే వ్యాధి ముదిరిపోయింది. రేపో-ఎల్లుండో, ఉన్న రెండు కాళ్ళు పక్షవాతంలో పడిపోవడానికి సిద్ధంగా వున్నా"యని బెదిరించాడు. డబ్బు మూట ముందే పుచ్చుకున్నాడు. కఠిన పథ్యం చేయాలన్నాడు. కషాయం కళ్ళు మూసుకుని తాగితే తప్ప వాతం దిగి రాదన్నాడు. విరేచనా లకి గుళికలు మింగించాడు. ఈ చికిత్సతో మూతి వంకర తగ్గడం అటుంచి మనిషి మరింత నీరసపడి మంచాన పడేంత పని అయింది.

ఇంతా చేస్తే రాఘవరావు మూతి వంకరవడానికి ఎడమవైపు వున్న ఫేషియల్ నర్వ్ ఒకచోట ఒత్తిడికి లోనవ్వడమే. ఇటువంటి పరిస్థితినే "బెల్స్ ఫాల్సీ" అంటారు. ఈ రకంగా కేవలం మూతి వంకర పోవడానికి, ఒకవైపు కాలు-చెయ్యి పడిపోవడానికి సంబంధం లేదు. "బెల్స్ ఫాల్సీ"లో కేవలం మూతి మాత్రమే ఒక పక్కకి వంకర పోతుంది. ఇలా ఏ వయస్సులో వున్నవారికైనా జరగవచ్చు. కొందరిలో వారం పది రోజుల్లోనే మూతి యథాస్థితికి రావచ్చు. మరికొందరికి రెండు నెలలనుంచి రెండు సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు. ఇంకొం దరికి జీవితాంతం కొద్దో గొప్పో మూతి వంకర మిగిలిపో వచ్చు.

ఫేషియల్ నర్వ్ తల లోపలినుంచి చెవి వెనుకగుండా ఒక రంధ్రం ద్వారా బయటకు వచ్చి అటువైపు కండరాల కదలి కను అదుపు చేస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో చెవి దగ్గర నరం బయటకి వచ్చే చోట నరం చుట్టూ ఉండే పొరలు వాచి

పోతాయి. అలా పొరలు వాయడంతో నరం నొక్కుకుని బలహీనమైపోతుంది. అటువంటప్పుడు ముఖానికి రెండవ వైపు వుండే నరాలు బలంగా వుండటంతో మూతి రెండవైపు గుంజి వేయబడుతుంది. నరం చుట్టూ వుండే పొర వాపు తగ్గినప్పుడు నరం మామూలు స్థితికి వస్తుంది. ఈ రకంగా నరం చుట్టూ వుండే పొరలు వాయడం, శీతాకాలంలో చల్లగాలివల్ల ఎక్కువ. "బెల్స్ పాల్సీ"కి సంబంధించిన ఈ విషయం తెలియక కొందరు "పక్షవాత స్పెషలిస్టు"ల మని బోర్డులు కట్టుకునే వారి మాటలకు మోసపోయి, నానా బాధలకు గురి అవుతూ వుంటారు.

మూతివంకరని మాత్రమే కలిగించే ఈ నరాలవ్యాధి వచ్చే ముందు ఏదో ఒక చెవి వెనుక ఒకటి రెండురోజులు నొప్పి అనిపించవచ్చు. తరువాత రెండుమూడు రోజులకు మూతి వంకరయి చెవి నొప్పి అనిపించినవైపు కన్ను సరిగ్గా మూతపడకుండా అవుతుంది. దాంతో కంటిలో దుమ్ము పడుతున్నా, కన్ను పూర్తిగా మూసుకోలేని స్థితి ఏర్పడుతుంది. నరం దెబ్బతిన్నవైపు ముఖంమీద స్పర్శజ్ఞానం తగ్గినట్లు అనిపిస్తుంది. అన్నం ముద్ద నమలబోతే పూర్తిగా మింగుడు పడకుండా పళ్ళవరసకీ పెదవికీ మధ్య నిలువ వుండిపోతుంది. అంతేకాదు, మాట్లాడదామని నోరు తెరవబోతే మూతి మరింత వంకరపోతుంది. అంతకుముందు ఎంతచక్కగా ఈల వేసి హుషారుగా గంతేసే మగాడైనా ఫేషియల్ నర్వ్ దెబ్బతినడంతో ఈల వేయబోయేసరికి ఈల బదులు పొంగ

వస్తుంది. కొందరికి నాలిక ముందుభాగంలో రుచి తెలియకుండా పోతుంది. ఇది ఇలా వుండగా మూతపడని కన్ను మూయబోలే కన్నుగుడ్డు వంకరటింకరగా తిరుగుతుంది. ఈ రకంగా మూతి వంకరపోవడానికి నరంమీద ఒత్తిడి ముఖ్య కారణము కాగా, అరుదుగా మెదడులో కణితిలాగా ఏర్పడటం, వైరస్ క్రిములవల్ల నరం వ్యాధిగ్రస్తమవడం కూడా కారణాలే. అందుకని మూతివంకర అయినప్పుడు సరైన కారణాన్ని గుర్తించి చికిత్స చేయవలసి ఉంటుంది.

"బెల్స్ పాల్సీ" వచ్చినపుడు మొదట్లో నొప్పి వుంటే ఆస్ప్రిన్ వంటివి వాడటం, కార్టికోస్టిరాయిడ్స్ కోర్సుగా వాడడం, చలినుంచి రక్షణ కల్పించటం అవసరం. మూతి మరీ వంకర అవుతూ వుంటే స్ప్లింట్ పద్ధతి అవలంబించాలి. కంటిలోకి దుమ్ము పోకుండా కన్నుని రక్షించాలి. వ్యాధి తీవ్రత తగ్గిన తరువాత ముఖానికి సంబంధించిన కండరాల వ్యాయామం చేయాలి.

13. బస్సు హారన్లు, బాజా బజంత్రీలు తెచ్చే నష్టం

"డాక్టర్, మా అబ్బాయికి సంవత్సరం నిండింది కాని, చప్పట్లు కొట్టినా, ఇంతా పెద్ద శబ్దంచేసినా తల పక్కకి తిప్పడంలేదు. కొంపదీసి చెముడు రాలేదు కదా" అని అడిగింది తల్లి. డాక్టరు పరీక్షచేసి, "మీరనుకున్నట్లుగానే మీ చంటిబాబుకి చెముడు ఉందమ్మా" అన్నాడు. "మీరు ఏమం

టున్నారు? కాస్త గట్టిగా చెప్పండి" అంటూ డాక్టరువైపుకి తన చెవి తిప్పిందామె. "మీకూ చెవుడు ఉందా?" అని ఆశ్చర్యంగా అడిగాడు డాక్టరు. "ఏమోనండి, ఇదివరకు బాగానే వినబడేది. ఇంట్లో రణగొణ ధ్వని, వీధిలోని బస్సులు, మైకుల రొదతో నాకుకూడా చెవుడు వచ్చేసినట్లుంది" అన్నదా తల్లి.

నిజమే మరికొందరికి పుట్టుకతోనో, కొన్ని వ్యాధులవల్లనో, వాటికి వాడిన మందువల్లనో చెముడువస్తే, మరికొందరికి ఈ యాంత్రిక యుగంలో ఫ్యాక్టరీల శబ్దం, బస్సు హారన్ల మోత, ఎడతెరిపిలేని లౌడ్‌స్పీకర్ల గోల, ఇతరత్రా ఉత్పత్తి అయ్యే శబ్ద కాలుష్యంతో లేని చెవుడుకూడా వస్తోంది. మన చెవిలోని సున్నితమైన నరాలు కొంతవరకే శబ్దాన్ని భరించ గలవు. అంతకుమించి శబ్దంవస్తే ఆ నరాలు శాశ్వతంగా దెబ్బతింటాయి, సాధారణంగా మనం మాట్లాడే సంభాషణలో 40 నుంచి 60 డెసిబెల్స్ శబ్దం ఉత్పత్తి అవుతుంది. మన చెవిలోని సున్నితమైన నరాలు 85 డెసిబెల్స్‌కి మించి శబ్దాన్ని భరించలేవు.

బస్సులు లారీల హారన్లు 120 డెసిబెల్స్ శబ్దాన్ని, విమానం, దీపావళి బాంబులు 200 నుంచి 250 డెసిబెల్స్ శబ్దాన్ని ఉత్పత్తిచేస్తాయి. ఈ రకంగా అనేక యంత్రాలు 200 నుంచి 350 డెసిబెల్స్ వరకు శబ్దాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. మన చెవి నరాలు 160 డెసిబెల్స్‌కి మించిన శబ్దంవల్ల కొద్ది-గొప్పో శాశ్వతంగా దెబ్బతినిపోతాయి. అందువల్ల శబ్దకాలుష్యంలో

ఉండేవారికి తెలిసో-తెలియకో కొంత చెముడు వచ్చేసి వుంటుంది.

చెవుడును రెండు విధాలుగా విభజించవచ్చు. శబ్దతరంగాలు ప్రవహించే మార్గంలో లోపం ఏర్పడటంవల్ల కలిగే చెవుడు ఒకరకం. శబ్దాన్ని గ్రహించే నరమే దెబ్బతిని పోవడంవల్ల కలిగే చెవుడు రెండవ రకం. కొందరికి అసలు చెవే లేకుండా మూసుకునిపోయి ఉంటుంది. చెవిలో గుబిలి బాగా గడ్డకట్టుకొని పోయినా తాత్కాలికంగా వినబడదు.

తల్లిదండ్రులు ఇద్దరూ చెవిటివారు అయితే పుట్టేబిడ్డకి చెవుడు రావడానికి ఆస్కారం వుంది. అలాగే దగ్గర రక్త సంబంధీకుల్లో వివాహాలు జరిపితే పుట్టే బిడ్డల్లో కొందరికి చెవుడు రావచ్చు. తల్లిదండ్రుల్లో సిఫిలిస్ వ్యాధి వున్నా పుట్టేబిడ్డకు చెవుడు ఉండవచ్చు. ఆధునిక వైద్య విజ్ఞాన ప్రగతిలో తల్లి గర్భంలో బిడ్డ ఉండగానే, ఆ బిడ్డకి చెవుడు వున్నదీ లేనిదీ తెలుసుకోవడం సాధ్యం అవుతోంది

తల్లి పొట్టదగ్గర గట్టిగా శబ్దించేస్తే, గర్భంలో వున్న బిడ్డకి ఆ శబ్ద తరంగాలు చేరి దడ పుట్టిస్తాయి. దాంతో బిడ్డ గుండె ఒక్క క్షణకాలంపాటు వేగంగా కొట్టుకుంటుంది ప్రత్యేక యంత్రాల ద్వారా ఆ గుండె వేగాన్ని లెక్కకట్టవచ్చు. ఏ కారణం వల్లనైనా బిడ్డకు పిండనిర్మాణంలో చెవుడు వస్తే పొట్టపైన కలిగించిన శబ్దం వినబడదు. అటువంటప్పుడు గుండె వేగంగా కొట్టుకోదు. ఇటువంటి పరీక్ష ద్వారా పుట్టబోయే బిడ్డకి చెవుడు వున్నదీ లేనిదీ తెలుసుకోవచ్చు. చెవు

ఒరో పుట్టే బిడ్డ అవసరం లేదనుకొంటే కడుపులో బిడ్డ పెరిగే నాలుగైదు మాసాల్లోనే గర్భస్రావం చేయవచ్చు.

పిండం ఎదుగుదలలోనే చెవుడు రావడానికి వంశ పారంపర్య లక్షణం ఒక కారణం కాగా తల్లి గర్భవతిగా వుండగా విచక్షణారహితంగా మందులు వాడటం మరొక కారణం. తల్లి గర్భవతిగా ఉండగా స్ట్రెప్టోమైసిన్, క్వినైన్ లాంటి మందులు వాడితే పుట్టబోయే పిల్లల్లో కొందరికి చెవుడురావచ్చు. నెలలు నిండకుండా బిడ్డపుట్టినా కాన్పు సమయంలో తలకి అధికంగా ఒత్తిడి కలిగినా, బిడ్డ పుట్టిన తరువాత ఎంతో సమయంవరకు ఏడవకపోయినా, కాన్పు అవడానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకున్నా పుట్టిన బిడ్డల్లో కొందరికి చెవుడు రావచ్చు.

చంటి పిల్లలకి సంబంధించిన వ్యాధులు వచ్చినా, కోరింగు, గవదబిళ్ళలు, ఫ్లూ జ్వరం, ఇతర వ్యాధులు వచ్చినా కొద్ది కాలం పిల్లలకి కొద్దిపాటి చెవుడు సంక్రమించవచ్చు. అలాగే పిల్లలకి క్షయజబ్బు వస్తే, స్ట్రెప్టోమైసిన్ ఇంజక్షనులువాడినా, నియోమైసిన్ కానీ మైసినులాంటి ఇంజక్షనులు ఎక్కువ వాడినా వినికిడిలో లోపం ఏర్పడవచ్చు. చెవులలో తరచు చీము కారుతున్నా చెవిపొరకి రంధ్రం పడినా వినబడడం తగ్గిపోవచ్చు.

చాలామంది పూర్తిగా వినబడనప్పుడే డాక్టరుని సంప్రదిస్తూ వుంటారు. అలా కాకుండా చెవుడు ఏ మాత్రం వచ్చినట్టు అనిపించినా, వెంటనే డాక్టరుని సంప్రదించాలి. పుట్టుకతోనే

చెవుడు వున్నా, తరువాత చెవుడు వచ్చినా, కారణాన్ని బట్టి చికిత్స చేసి వినబడేటట్లు చికిత్స చేయవచ్చు.

14. పచ్చకామెర్లు ఎందుకు వస్తాయి? పథ్యం ఏం చేయాలి?

పచ్చకామెర్లు ముఖ్యంగా మూడు కారణాలవల్ల వస్తాయి. కాలేయం వ్యాధిగ్రస్తమవడం ఒక కారణంకాగా, రక్తకణాలు అధికసంఖ్యలో పగిలిపోవడం మరొక కారణం. పసరు గొట్టానికి అడ్డం ఏర్పడి పసరు నిలిచిపోవడం మరొక కారణం. ఈ మూడూ ప్రధాన కారణాలు కాగా పచ్చకామెర్లు రావడానికి ఇంకా ఎన్నో వున్నాయి. పచ్చకామెర్లు వచ్చినప్పుడు కళ్ళు పచ్చగా మారడం, మూత్రం పచ్చగా రావడం ప్రధానంగా కనబడే లక్షణాలు. పచ్చకామెర్లు వచ్చినప్పుడు రక్తంలో బైలిరుబిన్ శాతం పెరిగిపోతుంది.

మామూలుగా మనం ఎక్కువగా చూసే పచ్చకామెర్లు కాలేయానికి వైరస్ క్రిములు సోకగా వచ్చిన కామెర్లు. వీటిని ఇన్‌ఫెక్టివ్ హెపటైటిస్ అంటారు.

పచ్చకామెర్లకి సంబంధించిన వైరస్ క్రిములు శరీరంలోకి చేరిన 15-30 రోజుల్లో వ్యాధి లక్షణాలు కలుగుతాయి. పచ్చకామెర్లు కనబడటానికి 10-15 రోజులు ముందునుంచి నీరసం అనిపిస్తుంది. వికారం అనిపించి ఏదీ తినబుద్ధికాదు.

రోజు రోజుకి మూత్రం ముదురు పసుపురంగుగా మారుతుంది.

నిదానంగా తలనొప్పి. జ్వరం, చలి, వణుకు మొదలవుతాయి. వాంతులుకూడా ప్రారంభమవుతాయి. కుడిడొక్కలో కాలేయం ఉండేచోట నొప్పి అనిపిస్తుంది. కాలేయం సైజు పెరుగుతుంది. కొందరిలో పచ్చకామెర్లు తక్కువగా వచ్చి తగ్గిపోతే, మరికొందరిలో ఎక్కువ అవుతాయి. ఒళ్ళంతా పచ్చగా మారుతుంది. అరుదుగా అపస్మారక స్థితి కలుగుతుంది.

మామూలుగా వచ్చే పచ్చకామెర్ల విషయం అలా ఉండగా సీరం జాండిస్ మరో రకం పచ్చకామెర్లు వున్నాయి. ఈ రకం కామెర్లు రక్తం ఎక్కించుకోవడం, ఇంజక్షను చేయించుకోవడంద్వారా రెండవవారికి సంక్రమిస్తాయి. సీరం జాండీస్ కూడా మామూలు కామెర్లులాగానే వుండి ఎక్కువ దుష్ఫలితాలు కలిగిస్తాయి.

మామూలు కామెర్లు (ఇన్ఫెక్టివ్ హెపటైటిస్) 3-4వారాల్లో తగ్గితే సీరం జాండిస్ తగ్గడానికి నెలా-రెండు నెలలు పడుతుంది. ఈ కామెర్లు వీర్యంద్వారా దాంపత్యంలో పాల్గొన్నప్పుడు రెండవవారికి సంక్రమిస్తాయి. సీరం జాండిస్ అయినదీ కానిదీ "హెచ్. బి. యస్. ఎజి" టెస్టు చేయించుకుంటే తెలుస్తుంది. పాజిటివ్ వస్తే సీరం జాండిస్ కింద లెక్క. పచ్చకామెర్లని చాలామంది కళ్ళల్లో వచ్చే జబ్బుగా భావించి కళ్ళలో పసరు పిండించుకుంటారు. కళ్ళల్లో పసర్లు, మణికట్టుమీద కాల్పించుకోవడాలు అర్థంలేని వైద్యాలు.

పచ్చకామెర్లు వచ్చినప్పుడు పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. బైలిరుబిన్ 2 మిల్లీగ్రాములకి వచ్చేవరకు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. వ్యాధి మొదటి దశలో వికారము, వాంతులు వుంటాయి కనుక ఆ సమయంలో గ్లూకోజు పళ్ళరసం, కొబ్బరి నీళ్ళు తీసుకోవాలి. పచ్చకామెర్లు వున్నా వికారము, వాంతులు, జ్వరం తగ్గిపోతాయి. ఆకలి, అరుగుదల వచ్చేస్తుంది. కామెర్లు వున్నప్పటికీ ఆకలి, అరుగుదల వుంటే అన్నీ తినవచ్చు. కొవ్వు పదార్థాలు కాస్త తగ్గించుకోవాలి. కొవ్వుపదార్థాలు వికారం కలిగించి తగినంత ఆహారము తీసుకోకుండా చేయవచ్చు. అరుగుదల వుంటే పప్పు, కోడిగుడ్డు, మాంసము, కూరగాయలు అన్నీ తీసుకోవాలి. కారము, మసాలాలు తక్కువ వాడాలి. కొందరు కామెర్లు వున్నంత కాలం మజ్జిగ అన్నమే తినాలకుంటారు. 2-3 నెలలు చప్పిడి మెతుకులే తింటారు. అలా మజ్జిగ అన్నం ఒక్కటే తింటే కామెర్లు నుంచి కోలుకోవడం ఆలస్యం అవుతుంది. కాలేయం దెబ్బతింటుంది. మంచి ఆహారం తీసుకుంటేనే కాలేయం ఆరోగ్యంగా వుంటుంది.

కామెర్లు వచ్చినవారిలో కొందరికి అపస్మారక స్థితి కలగవచ్చు. కోమా వచ్చేముందు ఆ వ్యక్తి చాలా నీరసంగా కనబడతాడు. ఆకలి వుండదు. ఆలోచనలు గందరగోళంగా వుంటాయి. మాటలలో తడబాటు వుంటుంది. చేతులు, కాళ్ళు కూడా షేక్ అవుతాయి. మనిషి ప్రవర్తనలో మార్పు వస్తుంది. మగతగా అనిపిస్తుంది.

ఇటువంటి పరిస్థితిలో మాంసకృత్తులు వుండే ఆహారము మానివేయాలి. మాంసకృతులు వుండే ఆహారం కోమాని పెంచుతాయి. ఇటువంటి కోమా పరిస్థితిలో తప్ప కామెర్ల రోగి అన్నీ తినవచ్చు. తినాలికూడా. ****

15- తామర వదలడమెలా.?

తామర తలలో రావచ్చు, ముఖంమీద రావచ్చు, చంకలలో, గజ్జలలో, కాళ్ళలలో, చేతివ్రేళ్ళ సందులలో శరీరంలో ఎక్కడైనా రావచ్చు. తామర రావడానికి ప్రధానంగా శుభ్రత లేకపోవడము, చమట అధికముగా పట్టడం, గాలి ఆడకపోవడం ప్రధాన కారణాలు.

తామర చర్మానికే కాకుండా చేతిగోళ్ళకి రావచ్చు. చాలా మంది చేతిగోళ్ళకి వచ్చిన తామరని పిప్పిగోళ్ళు అనుకుని ఊరుకుంటారు. గోళ్ళకి వచ్చిన తామరకి చాలారోజులు మందులు వాడితే తప్ప తగ్గదు.

కొందరికి తొడల మధ్య, చంకల్లోను చర్మం నల్లగా మారి దురద అనిపిస్తుంది. మరికొందరిలో నడుము దగ్గర చర్మం నల్లగా మారి దురద అనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా స్త్రీలకి నడుము దగ్గర నల్లగా తయారై దురద బయల్దేరుతుంది.

చమట ఎక్కువగా పట్టేచోట, గాలి తగినంత ఆడని చోట తామర అతి తేలికగా వృద్ధుతుంది. అందుకని వదులుగా ఉండే

దుస్తులు ధరించడం, చక్కగా గాలి ఆడేటట్లు చూసుకోవడం అవసరం. అంతే కాకుండా శరీరానికి మురికి పట్టకుండా శుభ్రంగా వుంచుకోవాలి. ఒకరు వాడిన దుస్తులు మరొకరు వాడితే వారినుంచి తామర సంక్రమిస్తుంది. అందుకని ఒకరి టవల్స్, బట్టలు మరొకరు వాడకూడదు.

తామర తగ్గడానికి గ్రిసోఫల్విన్ బిళ్ళలు ఉదయం-2, రాత్రి-2 చొప్పున నెలా రెండు నెలలు వాడాలి. లేదా 'గ్రిస్-ఒడి' బిళ్ళలు రోజుకి ఒకటి చొప్పున 1-2 నెలలు వాడాలి. లేదా కీటోజోల్ టాబ్లెట్లు రోజుకి ఒకటి చొప్పున నెలా రెండు నెలలు వాడాలి.

కొందరికి ముఖంమీద, ఛాతీమీద, వీపుమీద, శరీరంలో ఇతర చోట్ల గోధుమ రంగులోనో, తెల్లగానో మచ్చలు వస్తాయి. దీనిని శోభి అంటారు. శోభి కూడా ఫంగసు వ్యాధే. ఇది కూడా ఒక విధమైన తామరే.

చాలామంది శోభిని బలహీనతవల్ల వస్తుందని అనుకుంటారు. అది అపోహ మాత్రమే. శోభి వున్నవాళ్ళు దానిమీద మైకోనోజోల్ సొల్యూషన్ రోజుకి రెండుసార్లు రాయాలి. లేదా సెల్సన్ లోషన్‌ని స్నానం చేసిన తరువాత శోభి ఉన్నంత మేర రాయాలి. అలా శోభి పూర్తిగా పోయేటంతవరకు నెలా- రెండు నెలలు రాయాలి.

కొందరికి మడమల దగ్గర, పాదం క్రింద చర్మం పగిలి దురద అనిపిస్తుంది. పగుళ్ళు సలపరం అనిపిస్తాయి. అక్కడ కూడా ఫంగసు చేరి బాధలు కలుగుతాయి. కొందరికి

వ్రేళ్ళ సందులు పాచినట్లు అవుతాయి. వ్రేళ్ళ సందులు పాచడం కూడా ఒక విధమైన తామరే. ఈ విధంగా ఫంగస్ ఇన్‌ఫెక్షను వచ్చిన వారు అక్కడ కెరాలిన్ ఆయింట్‌మెంటు గాని, సర్‌ఫెజ్-యస్. యన్. ఆయింటుమెంటుగాని, జోల్-యఫ్ ఆయింటుమెంటుగాని రెండు పూటలా రాయాలి.

కొందరికి ఫంగస్ ఇన్‌ఫెక్షను ప్రమాదం కలిగిస్తుంది. అటు వంటి ఫంగసుల్లో మదురెల్లా మైసటోమి ఒకటి. ఈ ఫంగసు కాలుకి ముల్లు గుచ్చుకున్నప్పుడు లోపలికి జొరబడుతుంది. ఆ తరువాత నిదానంగా పాదం వాచుతుంది. నొప్పి చేస్తుంది.

పాదం వాపుతోపాటు అనేక కంతులు ఏర్పడతాయి. ఈ పుండ్లు సాధారణంగా నొప్పి ఉండవు. వాటినుంచి రసి కారు తుంది. ఫంగసు లోపలికల్లా ప్రయాణించి లోపల కండరా లని, ఎముకలని దెబ్బతీస్తుంది. మొదట్లో ఈ వ్యాధిని నయం చేయడం తేలిక. ముదిరిన తరువాత పాదాన్నే తీయవలసి వస్తుంది. ఇటువంటి ఫంగసు వ్యాధిని మదురా ఫుట్ అంటారు.

తామర విషయంలో మొదటినుంచి జాగ్రత్తగా వుంటే తేలి కగా తగ్గుతుంది. శుభ్రంగా స్నానం చేయడం, చంకల్లోను, గజ్జల్లోను కానడిడ్ పౌడరు రాసుకోవాలి. అలా శుభ్రత పాటిస్తే తామర రాకుండా నిరోధించుకోవచ్చు. ***

16. అతిగా వెంట్రుకలు ఊడిపోతూ ఉంటే ఏం చేయాలి?

వెంట్రుకలు అతిగా ఊడిపోతూ ఉంటే ఒత్తయిన తల పలచన అవుతుంది. బట్టతల వచ్చేవారిలో కూడా వెంట్రుకలు ఎక్కువ ఊడిపోవడం జరుగుతుంది.

చాలా సంవత్సరాలలో వెంట్రుకలు అతిగా రాలిపోవడానికి కారణం కనబడదు. అనారోగ్యం, వాతావరణంలో మార్పు, పోషకాహార లోపం, విశ్రాంతి లేకపోవడం, కాన్పులు, అధిక రక్తస్రావం, విష జ్వరాలు, మానసిక ఒత్తిడి, కొన్ని రకాల మందులు, చుండ్రు, పేలు, చర్మవ్యాధులు వెంట్రుకలు అతిగా ఊడపోవడానికి ముఖ్య కారణాలు.

అతిగా డైటింగ్ చేయడం, మానసికంగా ఒత్తిడి, ఆందోళన ఉండటం కూడా వెంట్రుకలు అతిగా రాలడానికి ఓ కారణం.

మామూలుగా 80-90 శాతం వెంట్రుకల కుదుళ్ళు చైతన్యవంతంగా ఉండి వెంట్రుకలని పెంచుతూ ఉంటాయి. ఒకవేళ ఆ వెంట్రుకల కుదుళ్ళనుంచి వెంట్రుక ఊడిపోయినా, తిరిగి మరొకటి అక్కడ మొలకెత్తి తల పలచన కాకుండా కాపాడుతాయి.

తల వెంట్రుకలలో ఎప్పుడూ 10-14 శాతం రాలిపోయే స్థితిలో ఉంటాయి. అలా రాలిన వాటినుంచి మళ్ళీ వస్తాయి. 1 శాతం వెంట్రుకల కుదుళ్ళు విశ్రాంతి తీసుకుంటూ

ఉంటాయి. వెంట్రుకలు ఎక్కువ రాలుతున్నప్పుడు ఇవి యాక్షనులోకి వస్తాయి. అందుకని రోజుకి 100 వెంట్రుకలు ఊడిపోయినా తల పలచన అవదు. అంతకంటే ఎక్కువ వెంట్రుకలు ఊడినప్పుడే తల పలచన అవుతుంది.

వెంట్రుకలు అతిగా రాలిపోతున్నప్పుడు మూల కారణాలని గుర్తించి చికిత్స చేయాలి. సాధారణంగా పోషకాహార లోపం వెంట్రుకలు రాలిపోవడానికి కారణం. అందుకని మాంసకృత్తులు (ప్రోటీన్లు) ఉన్న ఆహారం ఎక్కువ తీసుకోవాలి. ఐరన్, మల్టీ విటమిన్లు రోజూ తీసుకోవాలి. నీరసంగా, బలహీనంగా ఉంటే ఎనబాలిక్ మందులు తీసుకోవాలి. మనస్సుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి. ఆందోళన పనికి రాదు.

అతిగా డైటింగు పనికిరాదు. డైటింగు అతిగా చేయడం వల్ల పోషకాహార లోపం కలిగి వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి. స్థూలకాయం తగ్గడానికి డైటింగు చేసేవారు అన్నం తగ్గించినా, ఆకు కూరలు, కాయగూరలు, పప్పులు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఐరన్, బి-కాంప్లెక్సు, మల్టీ విటమిన్లు టాబ్లెట్ల రూపంలో రోజూ తీసుకోవాలి.

జింక్ కూడా వెంట్రుకలు రాలకుండా నిరోధిస్తుంది. అందుకని 'జింకోసూల్స్' వంటి జింక్ క్యాప్సూల్స్ రోజూ ఒకటి వాడాలి. వెంట్రుకలు రాలుతున్నప్పుడు రోజూ మల్టీ విటమిన్, జింక్ ఐరన్ క్యాప్సూల్స్ ఒక్కొక్కటి చొప్పున తీసుకుంటే చాలావరకు వెంట్రుకలు రాలడం తగ్గుతుంది. అన్నింటికిమించి తలని ఎప్పుడూ శుభ్రంగా ఉంచు

కోవాలి. వారానికి 1-2 సార్లు తలస్నానం చేయాలి. పేలు, చుండ్రు లేకుండా చూసుకోవాలి.

కొందరికి వెంట్రుకలు కొంతమేరకే ఊడి అంతవరకు బట్ట తల ఏర్పడుతుంది. దీనినే పేను కొరుకుడు అంటారు. పేను కొరుకుడుగా వచ్చిన కొద్దిపాటి బట్టతల 50 శాతం మందికి 6-9 మాసాల్లో తగ్గిపోతుంది. అక్కడ మళ్ళీ వెంట్రుకలు వచ్చేస్తాయి. పేను కొరుకుడు వచ్చిన చోట 'ఫ్లూకార్ట్' సొల్యూషన్ రెండుపూటలా రుద్దితే ఫలితం ఉంటుంది. కెనా కార్ట్ 10 యం.జి. ఇంజక్షను పేను కొరుకుడు ఉన్నచోట చర్మంలోకి ఇస్తేకూడా ఫలితం ఉంటుంది. ***

17. గుండెపోటుకి దారితీసే మానసిక ఒత్తిడి ఆందోళన

గుండెపోటు రావడానికి అధిక రక్తపోటు, ధూమపానం, రక్తంలో క్రొవ్వుశాతం అధికంగా వుండటం ఎంతకారణమో మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన కూడా అంతగానే కారణం.

వయస్సులో వున్న వ్యక్తే అయినా మానసిక ఒత్తిడికి గురైతే గుండెపోటు రావడానికి ఆస్కారం వుంది. మంచి క్రీడాకారుడైనా మానసిక ఒత్తిడి (మెంటల్ స్ట్రెస్) ఆందోళన (యాంగ్జయిటీ) వుంటే తక్కువ వయస్సులోనే తనువు చాలించవచ్చు.

మానసిక ఒత్తిడికి అందరూ ఒకేలాగా గురికారు. ఒకే పరిస్థితి ఇద్దరు వ్యక్తులలో ఎదురైతే ఒకరు అతిగా ఆందోళనకీ, స్ట్రెస్‌కి గురైతే మరొకరు ఏమీ అవనట్టు హాయిగా వుంటారు. తేలికగా పరిస్థితిని అధిగమిస్తారు. దీనికి వారి వారి వ్యక్తిత్వాలే కారణం.

వ్యక్తిత్వాలు ముఖ్యంగా రెండు రకాలు. ఒకటి-టైప్ "ఎ" పర్సనాలిటీ. రెండు టైప్ "బి" పర్సనాలిటీ.

టైప్ "ఎ" పర్సనాలిటీగల వ్యక్తులు అధికంగా మానసిక ఒత్తిడికి గురి అవుతారు. వారిలో అధికంగా కంగారుపడటం, ఆందోళన చెందటం కనబడుతుంది. వారి వ్యక్తిత్వం తక్కిన వారికంటే విలక్షణంగా కనబడుతుంది. టైప్ 'ఎ' పర్సనాలిటీ వున్న వ్యక్తి అన్ని పనులు టైమ్ ప్రకారం అవ్వాలనుకుంటాడు. టైమ్ ప్రకారం జరగకపోతే భరించలేడు. తన పనులన్నీ నిమిషాలవారిగా సెట్ చేసుకుని వాటి ప్రకారం కంప్లీట్ చేయడానికి ఆదుర్దా పడతాడు. ఎక్కడా రిలీఫ్ ఫీల్ అవడు. రిలాక్స్ అవడానికి ట్రై చేయడు. అతని మాటలు స్పీడ్‌గా వుంటాయి. మాట్లాడేటప్పుడు మాటమీదమాట దొర్లిపోతుంది.

ఎదుటివారు చెప్పేది పూర్తిగా వినిపించుకోడు. తన ఆధిపత్యాన్ని నిలబెట్టుకోవాలనుకుంటాడు. తాను ఒకేసారి నాలుగురకాల పనులు చేయటమే కాకుండా ఎదుటివారుకూడా అలాగే వుండాలనుకుంటాడు. వారు అలా ఉండకపోతే ఊరుకోలేడు. ఎప్పుడూ తాను ఇంకా ఏదో చేయలేకపోతున్నానని

బాధపడతాడు. తెలియకుండానే తరచు పిడికిలి బిగిస్తూ ఉంటాడు. అంతేకాదు తరచు సహాసం కోల్పోతూ ఉంటాడు.

టైప్ 'బి' పర్సనాలిటీ టైప్ 'ఎ' పర్సనాలిటీకి భిన్నంగా వుంటుంది. పరిస్థితులు, పరిసరాలని తేలికగా తీసుకోవడం, కంగారు లేకుండా రిలాక్స్‌డ్‌గా వుండటం, అనుకున్నది జరగకపోయినా బాధపడకపోవడం, ఎదుటివారి మాటని పూర్తిగా వినడం, తాపీగా మాట్లాడటం, ఆలోచించడం ఉంటాయి.

టైప్ 'ఎ' పర్సనాలిటీ ఉన్నవారు గుండెపోటుకి గురికావడం ఎక్కువ.

వ్యక్తి తాను వున్న పరిస్థితులకీ, పరిసరాలకీ అనుకూలంగా మారలేకపోవడంవల్లనే మానసిక ఒత్తిడికి గురి అవుతాడు. అతని వృత్తిలో, వ్యక్తిగత జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలు ఇందులో ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి.

స్థిరంగా ఒక ఉద్యోగంలో వుండకపోవడం, ఒక ఊళ్ళో ఉండకపోవడం, జీవితంలో అస్థిరత్వం, మానసిక ఒత్తిడిని పెంచుతాయి.

సామాజిక విలువల్లో తేడాలు, సాంఘిక సంఘర్షణలు, వైవాహిక సంబంధాలు, వ్యాపారంలో భాగస్వామ్యాలు వ్యక్తిత్వాన్ని అమితంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. మానసిక ఒత్తిడిని, ఆందోళనని కలిగిస్తాయి. వ్యక్తి తనగురించే కాకుండా

సమాజం గురించి కూడా సమానంగానే స్పందిస్తాడు. అది కూడా మానసిక ఒత్తిడికి కారణమవుతుంది.

ఎవరిమట్టుకు వారు తమ వర్తనాలితీని తెలుసుకుని సరిదిద్దుకోవాలి. అనవసర ఆందోళనని అదుపు చేసుకోవాలి. మానసిక ఒత్తిడిని అధిగమించాలి. మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయాలి. అలా ప్రయత్నించేస్తే వ్యక్తిత్వాన్ని ఆరోగ్యకరంగా రూపొందించుకోగలరు. మానసిక ఒత్తిడిని అధిగమించడానికి రిలాక్సేషను టెక్నిక్ ప్రాక్టీసు చేయటం అవసరం. రొటీన్ లైఫ్‌లోని మానసిక ఒత్తిడినుంచి బుద్ధిపూర్వకంగా బయటపడి మానసిక ఒత్తిడిని బ్రేక్ చేయాలి. అప్పుడే మనిషి గుండెజబ్బులకి, గుండెపోటులకి దూరం అవుతాడు.

18. రక్తపోటు ఉన్నట్లు గుర్తించడమెలా ?

రక్తపోటువుంటే సాధారణంగా కనబడే బాధలు-1. కంగారు, గాబరా, ఆందోళన, ఆవేశం, చిరాకు, కోపం 2. గుండెదడ, 3. తల తిరగడం, 4. గుండెలో నొప్పి, 5. తలనొప్పి 6. డిప్రెషన్, 7. అలసిపోయినట్లు అనిపించడం, 8. బలహీనత, 9. ఊపిరి అందనట్లు అనిపించడం, 10. పాదాలు, చేతులు చల్లగా అనిపించడం, 11. నిద్రపట్టకపోవడం, 12. వికారం, రక్తపోటు కాకుండా కూడా ఇతరత్రా పై లక్ష

ణాలు వుండవచ్చు. ఆ వ్యాధి హానికరం కాకపోవచ్చు. అయితే అటువంటి లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు రక్తపోటు ఉందేమో పరీక్ష చేయించుకోవటం అవసరం.

కోపం, చిరాకు, కంగారు, గాబరా, ఆందోళన, ఆవేశం వంటి మానసిక పరిస్థితులు 35 శాతం రక్తపోటు రోగుల్లో కనబడతాయి.

గుండెదడ 32 శాతం రక్తపోటు రోగుల్లో కనబడుతుంది. తల తిరగడం 30 శాతం మందిలో, ఛాతీలో నొప్పి 26 శాతం మందిలో వుంటుంది. తలనొప్పి, కణతలు అదరడం 23 శాతం మందిలో వుంటుంది. డిప్రెషన్ 7 శాతం మందిలో కనబడుతుంది.

40 సంవత్సరాల లోపు వారికి రక్తపోటు వున్నప్పుడు ఆవేశం ఎక్కువ కనబడుతుంది. ఆకలి, అరుగుదల సరిగ్గా ఉండవు. నిద్ర సక్రమంగా పట్టదు. చెమటలు ఎక్కువ పోస్తాయి.

40-45 సంవత్సరాలు దాటినవారిలో రక్తపోటు వున్నప్పుడు తాము ఇదివరకటిలాగా పనిచేయలేకపోతున్నామని, శక్తి లేకుండా వుందని వాపోతూ వుంటారు. కొద్దిపాటి పనికే అలసిపోతున్నామని బాధపడతారు. పూర్వంలాగా మానసిక ఒత్తిడిని తట్టుకోలేకపోతున్నామని, గట్టిగా ఆలోచించలేకపోతున్నామని, ఆలోచన ముందుకు సాగడంలేదని, మెదడు త్వరగా అలసిపోతోందని, లైంగికముగా కూడా పటుత్వము తగ్గిందని అంటారు. వయస్సు ముదిరినకొద్దీ జవసత్వాలు

తగ్గటం సహజమేకాని రక్తపోటు ఉన్నప్పుడు కలిగే నీరసం, అలసట ప్రత్యేకంగా అనిపిస్తుంది.

కొందరికి రక్తపోటు ఉన్నా తెలియనే తెలియదు. ఎప్పుడైనా యాత్రలకి వెళ్ళినప్పుడుగాని, ఎత్తు అయిన కట్టడాలు ఎక్కినప్పుడుగాని గాలి అందనట్లు ఫీలవుతారు. గుండె చిక్కపట్టినట్లు అవుతుంది. ఉబ్బసంవాళ్ళలాగా గాలి పీల్చడానికి ఆయాసపడతారు. ఆ సమయంలో కూర్చుంటే బాధ, ఆయాసము, ఛాతీలో బరువు కూడా తగ్గిపోతాయి.

రక్తపోటు ఉన్నవారికి ఆయాసముతోపాటు దగ్గుకూడా ఉండవచ్చు. కొందరు మూత్రానికి కూడా ఎక్కువసార్లు వెళ్ళవలసి వస్తుంది. సుగర్‌వ్యాధి ఉంటేనే మూత్రం ఎక్కువసార్లు అవుతుందని అనుకుంటాము. రక్తపోటు ఉన్నవారిలో కూడా మూత్రానికి ఎక్కువసార్లు వెళ్ళవలసివస్తుంది.

కొందరికి రక్తనాళాలు గట్టిపడటంవల్ల కాళ్ళ పిక్కలు నొప్పి అనిపిస్తాయి. నడిస్తే పిక్కలు బిగపట్టేస్తాయి. ఇటువంటివారు రక్తపోటు ఉందేమో చూపించుకోవాలి.

రక్తపోటు విషయంలో వంశపారంపర్య లక్షణం ఎంతో ముఖ్యమైనది. తల్లికిగాని, తండ్రికిగాని రక్తపోటు వుంటే పిల్లలకి కూడా రక్తపోటు రావచ్చు. అందుకని రక్తపోటు లక్షణాలు అస్పష్టంగా వున్నా తల్లిదండ్రులకి రక్తపోటు వుంటే తమకి కూడా వచ్చిందేమో చూపించుకోవాలి.

సాధారణంగా రక్తపోటు వస్తే పూర్తిగా నయం అవడం వుండదు. ఆహారములో జాగ్రత్తగా వుంటూ ఎల్లప్పుడూ

రక్తపోటు గుంగుల వాడుకూ దానిని అదుపులో వుంచుకోవాలి. అలా అదుపులో వుంచుకున్నప్పుడు ఎటువంటి దుష్ఫలితాలు కలగవు. ఆరోగ్యం చక్కగా వుంటుంది. రక్తపోటు ఉన్నా ఏ బాధా కనబడటంలేదు కనుక మందులెందుకని అనుకుంటే లోలోన రక్తపోటు పెరిగి అకస్మాత్తుగా హార్ట్ ఎటాక్ రావచ్చు, పక్షవాతం రావచ్చు. అందుకని రక్తపోటు గురించి పూర్తిగా తెలుసుకుని వుండటం అవసరం.

19. గులివి తీసేవాళ్ళు గూబపగలగొట్టుతారా ?

చెవిలో విపరీతమైన పోటు వచ్చి చివరికి చీము కారటం మొదలయితే సాధారణంగా చెవి పొరకి కన్నం పడటమే కారణం అవుతుంది. తరచు జలుబు చేసేవాళ్ళకి, టాన్సిల్స్ వాచేవారికి చెవి మధ్యభాగంలో చీము చేరడం జరుగుతుంది. కొందరికి చెవిలో ఎటువంటి తేడా లేకుండా కూడా చెవిపోటు విపరీతంగా కలుగుతుంది. ఇటువంటి వారి విషయంలో దంతాలని పరీక్షచేస్తే పిప్పిపన్నో, అరిగిపోయిన పన్నో ఉంటుంది. ఆ పంటి పోటు చెవిపోటుగా కనబడుతుంది. దీనినే రిఫర్డుపెయిన్ అంటారు.

చెవిలో గులివి చేరినపుడు అది మెత్తబడటానికి చుక్కలు మందు వేసి తరువాత దానిని జాగ్రత్తగా తీసివేయాలేగాని చెవిలో తెడ్డుపెట్టి త్రిప్పడము ప్రమాదకరము. రోడ్డుమీద

మాలిష్ చేసేవాళ్ళు చెవిలో తెడ్డుపెట్టి గులివి తీస్తారు. వాళ్ళ చేత గులివి తీయించుకోకూడదు.

చెవిలో ఏదైనా పురుగుగాని, చీమగాని దూరితే నూనెగాని, నీళ్ళుగాని పోస్తే ఆ పురుగు చచ్చిపోతుంది. తరువాత చెవి డాక్టరుకి చూపించుకుని ఆ పురుగు తీయించుకోవాలే తప్ప పురుగు దూరిందికదా అని ఏదో ఒకటి చెవిలో దూర్చి దానిని బయటకు లాగటానికి ప్రయత్నించకూడదు. అలా చేయడం వల్ల చెవిపొరకి రంధ్రంపడే ప్రమాదం వుంది.

చిన్నపిల్లలు చెవిలో గింజలు, బలపాలు పెట్టేసుకుంటూ వుంటారు. వాటిని తీయడానికి పెద్దవాళ్ళు ప్రయత్నించ కూడదు. డాక్టరుకి చూపించకుండా వాళ్లే తీయబోతే అది మరింత లోపలికి పోయే ప్రమాదం వుంది. ఒక్కొక్కసారి పూర్తి మత్తు ఇచ్చి వాటిని తీయవలసి వుంటుంది.

బాంబుల మోతలు, టపాకాయల ఢమ,ఢమలు చెవిపొరని పగలగొట్టే ప్రమాదము వుంది. అందుకని మోత వస్తుందను కున్నప్పుడు చెవులు రెండూ గట్టిగా మూసుకోవడం అవ సరం.

చెవి గురించి నిర్లక్ష్యంగా చెముడుకి దారితీస్తుంది.

20. బిడ్డకు పాలు ఇస్తున్న తల్లి ఏ ఏ మందులు వాడవచ్చు? ఏ ఏ మందులు వాడకూడదు?

తల్లి తీసుకున్న మందుల్లో ఏవి పాల ద్వారా బిడ్డకి చేరుతాయి, ఏవి చేరవు అన్నది ఒక పెద్ద సమస్య. అయితే చాలా మందులు తల్లి పాలద్వారా బిడ్డకు చేరుతాయిగాని బిడ్డ ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపించవు.

తల్లి పాలద్వారా బిడ్డకు చేరిన కొన్ని మందులు మాత్రం బిడ్డ ఆరోగ్యంమీద దుష్ఫలితాలని చూపిస్తాయి. అందుకని బిడ్డకి పాలు ఇస్తున్న తల్లి తాను వాడే మందులు విషయములో కొంత తెలుసుకుని ఉండడం అవసరం.

ఎనాల్జిన్, నవాల్జిన్ వంటి మందులు కూడా తల్లి పాలద్వారా బిడ్డకి చేరుతాయి. అయితే అవి మామూలు మోతాదులో తల్లి తీసుకున్నప్పుడు పాల ద్వారా బిడ్డకి చేరే మోతాదు చాలా తక్కువ.

ఆ తక్కువ మోతాదు బిడ్డమీద ఎటువంటి దుష్ఫలితాలని కలిగించలేదు. అలాగే తల్లి తీసుకునే ఫిట్సు మందులు, కొన్ని మానసిక జబ్బు మందులు, పెన్సిలిన్, టెట్రాసైకిలిన్, ఎరిత్రోమైసిన్ వంటి యాంటిబయాటిక్స్, క్షయ వ్యాధికి వాడే స్ట్రెప్టోమైసిన్, విరోచనం అవడానికి వాడే బిళ్ళలు, ఎలర్జీకి వాడే ఎవిల్ వంటి బిళ్ళలు, గుండె జబ్బుకి వాడే డిజాక్సిన్ బిళ్ళలు తల్లి పాల ద్వారా బిడ్డకి చేరినా బిడ్డ ఆరోగ్యం మీద చెడు ఫలితాలు కనబడవు.

ఒక్కొక్కప్పుడు పెన్సిలిన్, టెట్రాసైకిలిన్స్, యాంపిసిలిన్ వంటి యాంటిబయాటిక్స్ తల్లి వాడితే బిడ్డకు విరోచనాలు అవవచ్చు. అపుడు తల్లి ఆ మందులు వాడటం మానివేస్తే బిడ్డకు విరోచనాలు ఆగిపోతాయి.

బిడ్డకు పాలు ఇస్తున్న తల్లి కాంపోజ్, గార్డినాల్ వంటి మత్తు బిళ్ళలు వాడితే బిడ్డ కూడా ఆ సమయంలో మత్తుగా ఉండవచ్చు. ముఖ్యంగా ఇటువంటి పరిస్థితి బిడ్డ పుట్టిన వారం రోజుల్లో ఎక్కువ. తరువాత అంతగా ఉండదు.

ఒకవేళ తల్లి పై మత్తుబిళ్ళలు వాడటం తప్పనిసరి అయితే వాటి బదులుగా మరొక రకం వాడటం మంచిది. సల్ఫా డ్రగ్స్, టెట్రాసైకిలిన్స్, మెట్రో నిడజాల్, నాలిడిక్సిక్ యాసిడ్ స్టిరాయిడ్స్, ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజస్టిరోన్ హార్మోను మందులు కూడా తల్లి పాలద్వారా బిడ్డకి చేరి బిడ్డమీద ప్రభావము చూపెస్తాయి కనుక తల్లి వీటికి బదులు క్షేమకరమైన మందులు వాడటం అవసరం.

రేడియో ఐడిన్, కేన్సర్ వ్యాధి మందులు, లిథియం (మానసిక వ్యాధికి వాడే మందు) వాడేటప్పుడు బిడ్డకు తల్లిపాలు ఇవ్వకుండా పోతపాలు పట్టడం ఆరోగ్యకరం.

21. పిల్లలకి పళ్ళు వస్తూ ఉంటే విరోచనాలు అవుతాయా? పిల్లలకి కూడా పిప్పిపళ్ళు ఉంటాయా ?

చంటి పిల్లలకి క్రొత్తగా పళ్ళు వస్తున్నప్పుడు విరోచనాలు అవుతాయనే భావం చాలామందిలో ఉంది. కాని పళ్ళు రావడానికీ, విరోచనాలవడానికీ సంబంధం లేదు. మామూలుగా చంటిపిల్లల్లో పళ్ళు వచ్చే సమయానికి ఏదో ఒకటి నోట్లో పెట్టుకోవాలనే కోరిక బయలుదేరుతుంది.

దానితో కనబడినదల్లా నోట్లో పెట్టేసుకుంటారు. క్రిందపడినవి నోట్లో పెట్టుకోవడంవల్లా, మట్టి చేతులని నోటితో చీకడంవల్లా బాక్టీరియా క్రిములు ప్రేగుల్లోకి ప్రవేశించి విరోచనాలు అవుతాయి.

క్రొత్తగా వచ్చే దంతాలు పంటి చిగుళ్ళని ఛేదించుకుని వస్తాయన్న విషయం తెలిసినదే. అలా ఛేదించబడిన పళ్ళ చిగుళ్ళల్లో బాక్టీరియా క్రిములు చేరి దురదలాగా కలిగిస్తాయి. నోటి లోపల దురద కలగడం కనుక నోట్లో వ్రేళ్ళు వేసుకుని నొక్కుకోవడమో తల్లి పాలు త్రాగుతూ చను మొనలని కొరకడమో చేస్తారు.

పాల పళ్ళు ఉన్నవాళ్ళకి కూడా 4 నుంచి 8 సంవత్సరాల వయస్సులో పిప్పి పళ్ళు తయారవుతాయి. అలాగే శాశ్వత పళ్ళు వచ్చిన పిల్లలకి 12నుండి 18 సంవత్సరాల వయస్సులో పిప్పి పళ్ళు కనబడతాయి.

పిప్పి పళ్ళకి ప్రధానంగా తీపి పదార్థాలు తిని పళ్ళని శుభ్రంగా కడుక్కోకపోవడం, దానితో పళ్ళమీద ఒక పొరలాగా ఏర్పడి క్రిములు చేరి మెటబాలిక్ యాసిడ్స్ ఉత్పత్తి చేయ డంతో పళ్ళు పుచ్చిపోతాయి. అందుకనే చిన్నప్పటినుంచే పిల్లలకి సరైన దంతధావనం నేర్పాలి. తీపి తినగానే వ్రేళ్ళతో పళ్ళని రుద్ది కడుక్కోవడం చెప్పాలి.

***

22. పక్కమీద మూత్రం పోసే అలవాటుని మాన్పించడమెలా ?

సాధారణంగా పిల్లలు కాస్త ఎదగగానే పక్కలో మూత్ర విసర్జన చేయడం మానివేస్తారు. ఎందుకంటే కాస్త ఎదిగే సరికి మూత్ర కోశానికి సంబంధించిన స్ఫింక్టరు కంట్రోలు పెరుగుతుంది. దానితో మూత్రవిసర్జన చేయాలనుకున్నప్పుడే చేయడమవుతుంది.

కొంతమంది పిల్లలు ఐదు సంవత్సరాలు వచ్చేవరకు అప్పు డప్పుడు రాత్రిపూట మూత్ర విసర్జన చేస్తారు.

15 శాతం పిల్లలు ఐదు సంవత్సరాలు నిండినా 10 సంవత్స రాలు వచ్చేవరకు తెలియకుండా రాత్రిపూట పక్కమీద మూత్ర విసర్జన చేస్తారు.

ఒక శాతం 15 సంవత్సరాలు వచ్చేవరకు పక్కలో పాస్

పోస్తారు. అయితే ఐదు సంవత్సరాల వరకు పక్కలో పాస్ పోసేస్తూ ఉన్నా పట్టించుకోనవసరం లేదు.

అయిదు సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత కూడా పక్కలో పాస్ పోసేస్తూ ఉంటే తప్పక చికిత్స చేయాలి.

పక్కమీద పాస్ పోసేవాళ్ళల్లో ఆడపిల్లలకంటే మగపిల్లలే ఎక్కువ.

కొంతమంది పిల్లలు 10-15 సంవత్సరాల వరకు రోజూ పక్కలో పాస్ పోయడం చేసే మరికొందరు పిల్లలు మధ్యలో కొంతకాలం మానేసి మళ్ళీ పోయడం చేస్తారు. ఇటువంటి పిల్లలని పరిశీలిస్తే వాళ్ళ అలా పోయడానికి చాలా వరకు తల్లిదండ్రుల నుంచి తగిన ప్రేమ, ఆదరణ లభ్యం కాకపోవడం, గృహంలో బిడ్డకి అర్థంకాని వింత పరిస్థితులు ఏర్పడటం, లేదా తల్లిదండ్రుల దృష్టి ఎల్లప్పుడూ తనమీదే ఉండాలనే హిస్టీరికల్ పర్సనాలిటీ ఉండటం కారణం.

అది అలా ఉండగా కొందరు తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డ పక్కమీద పాస్ పోసేస్తాడనే భయంతో నిద్రపోయే లోగా మాటి మాటికీ మూత్ర విసర్జనకి వెళ్ళి రమ్మని అతిగా ఆదేశిస్తారు.

దానితో నిద్రలో కూడా ఆ ఆదేశమే మనస్సులో పనిచేస్తూ తెలియకుండా మరింత మూత్ర విసర్జన చేయడం జరుగుతుంది. కొందరు వయస్సు వచ్చినా బుద్ధిమాంద్యం కలిగి వుంటారు. వారుకూడా పక్కలో రోజూ పాస్ పోస్తారు.

పక్కలో పాస్ పోసే పిల్లలని పడుకునే ముందు మూత్ర

విసర్జనకి వెళ్ళిరమ్మని చెప్పాలి. పడుకోవడానికి గంటా, రెండు గంటల ముందునుంచి త్రాగడానికి ఏవీ ఇవ్వకూడదు. అర్ధరాత్రి కూడా ఒకసారి లేపి మూత్ర విసర్జన చేయించాలి. పక్కమీద పాస్ పోయకపోతే బహుమతి ఇస్తామని చెప్పి మూత్రం పోయని మరుసటి రోజు ఉదయం వారికి ఏదో ఒకటి బహుమతి ఇచ్చి సంతోషపరచాలి.

ఇది ఇలా వుండగా డాక్టరు సలహాపై రోజూ రాత్రిపూట ఇమిప్రమీన్ బిళ్ళలుగాని, సింటామిల్ 25, క్వాయిటాల్-10 వంటి బిళ్ళలు కొన్ని నెలలు వాడటం మంచిది.

అంతేకాకుండా వారికి ఇతరత్రా మూత్ర సంబంధిత, నాడీ మండల వ్యాధులున్నాయేమో చూసి వాటికి కూడా చికిత్స చేయాలి.

***

23. కేన్సర్ అంటే ఏమిటి ? కేన్సర్ వంశపారంపర్యంగా వస్తుందా ?

మన శరీరంలో ప్రతికణం విభజన పొందుతూ ఉంటుంది. ఈ కణవిభజన క్రోమోజోమ్‌ల సహకారంతో జరుగుతుంది. సాధారణంగా ఈ కణవిభజన 20 రోజులకి ఒకసారి జరుగుతుంది. ఈ కణవిభజనకాలం 20 రోజులకి ఒకసారి కాకుండా ఏ 2-3 రోజులకో జరగడం మొదలయితే అది కేన్సర్ కంతి ఏర్పడటానికి కారణం అవుతుంది.

ఎప్పుడైతే కణం మామూలుగా కంటే చాలా తక్కువ కాలంలో విభజన అయిపోతుందో అది తాను వ్యక్తీకరించవలసిన లక్షణాలని మరచిపోయి విభజనే తన పనిగా పెట్టుకుంటుంది. ఈ పరిస్థితివలన కణ సముదాయము ఒక ప్రాంతములో విపరీతంగా పెరిగిపోయి పుట్టలాగా ఎదిగి కురుపులాగానో, గడ్డలాగానో తయారవుతుంది. దీనినే కేన్సర్ అంటారు.

సాధారణంగా కణంలో విభజన త్వరితంగా జరగకుండా ఎడినోసిన్ మోనోఫాస్ఫేట్ అనే పదార్థం తోడ్పడుతుంది. అయితే గోనోసిన్ ఫాస్ఫేట్ పదార్థం కణవిభజనని ఎక్కువ చేస్తుంది. కేన్సర్ కలిగే పరిస్థితుల్లో ఈ పదార్థమే కాకుండా కొన్ని క్రోమోజోముల్లో వుండే అవలక్షణాలవల్ల శరీరములో కొన్నిచోట్ల కణాలు పెరగడం, గడ్డలుగా తయారవటం జరుగుతుంది. ఇలా తయారయిన గడ్డలు మొదట్లో ప్రమాదం లేనివిగా వుండి తరువాత ప్రమాదకరముగా మారుతాయి.

వంశపారంపర్యముగా కొందరికి కేన్సర్‌కి సంబంధించిన జీన్స్ సంక్రమిస్తాయి. అయితే వంశపారంపర్యంగా కేన్సర్ రావడం తక్కువ. ఎక్కువమందిలో జన్యుపదార్థంలో క్రొత్తగా మార్పు కలగడంవల్ల కేన్సర్ వస్తుంది. అందుకని ప్రతిఒక్కరిలో వచ్చే కేన్సర్ వంశపారంపర్యంకాదు. పెద్ద ప్రేగులలో వచ్చే కేన్సర్ వంశపారంపర్యంగా స్త్రీ పురుష తేడా లేకుండా 50 శాతము మందిలో వస్తుంది.

తక్కిన కేన్సర్ కేసులలో వంశపారంపర్యముగా రావ డానికి ఋజువులు కనబడవు.

*_*_*

24. ఎపెండిసైటిస్‌ని 24 గంటల జబ్బు అంటారెందుకని ?

ఎపెండిసైటిస్ జబ్బుని 24 గంటల జబ్బుగాచెప్పుకోవడానికి కారణం వ్యాధిక్రిములు సోకి వాచిన ఎపెండెక్స్ ఒకటి రెండు పూటలలో చీము చేరి బాగా ఉబ్బిపోవడమే. ఒక్కొక్క సారి చీముతో వుబ్బిన వెర్మిఫారం ఎపెండెక్స్ పగిలిపోగా కడుపులోకి చీము ప్రవేశిస్తుంది. ఇలా కడుపులోకి చీము ప్రవేశించడము ప్రమాదకరము.

ఒక్కొక్కసారి ఎపెండెక్స్ పగలకపోయినా దాని ప్రక్కనే వున్న ఇతర ప్రేగులు బాగా వాచి గడ్డగా మారుతాయి. అయితే ఈ రోజులలో శక్తివంతమైన యాంటి బయాటిక్స్ రావడంవల్ల ఇలా గడ్డగా తయారవకుండా కొంతవరకు ఆప డం సాధ్యం అవుతోంది. కాని అందరిలోనూ అన్ని సమ యాలలోనూ వ్యాధిని అరికట్టడం సాధ్యంకాదు. అందుకని ఎపెండిసైటిస్ అని నిర్ధారణ అయితే 24 గంటలులోగా ఆప రేషను చేయించుకోవడం మంచిది.

ఎపెండిసైటిస్ ఏ వయసువారికైనా రావచ్చు. కాని 70 శాతం ఎపెండిసైటిస్ కేసులు 10 నుంచి 40 సంవత్సరాల వయస్సు

వారికి వస్తాయి. మరీ చిన్నపిల్లల్లో ఎపెండిసైటిస్ వస్తే గుర్తించడం కష్టం.

ఎపెండిక్స్ కుడి డొక్కలో క్రిందవైపు వుంటుంది. ఎపెండిసైటిస్ వచ్చినపుడు అక్కడ చేతితో నొక్కితే ఎంతో బాధ అనిపిస్తుంది. కొందరికి నొప్పి ప్రారంభం అవడంతో కడుపులో వికారము మొదలవుతుంది. ఒకటి-రెండు వాంతులు కూడా అవుతాయి. విరోచనంకూడా అయిపోతుంది.

ఎపెండిసైటిస్ మొదటి దశలో మొత్తం కడుపునొప్పి అనిపిస్తుంది. కొద్దిగంటల తరువాత ఆ నొప్పి కుడి డొక్కలో కేంద్రీకృతమవుతుంది. అంతేకాకుండా కుడి డొక్కలోని కండరాలు బిగదీసుకుంటాయి.

కొందరికి ఎపెండిసైటిస్ వ్యాధి తీవ్రముగా రాకుండా ఒక మోస్తరుగా వస్తుంది. దీనివల్ల వీరికి ఆకలి తగ్గిపోతుంది. ఏదయినా కాస్త గట్టిపని చేస్తే, గెంతులేస్తే నొప్పి కనబడుతుంది. మళ్ళీ విశ్రాంతి తీసుకుంటే కనబడకుండా అయిపోతుంది.

ఎపెండిసైటిస్ అని నిర్ధారణ అయితే వెంటనే ఆపరేషను చేయించుకోవడం మంచింది. లేకపోతే అక్కడ గడ్డ తయారయ్యే ప్రమాదం వుంది. ఆ గడ్డ ఇతరత్రా దుష్ఫలితాలకి దారితీస్తుంది. అందుకని నొప్పి కనబడిన కొద్దిగంటలలోనే ఆపరేషను చేయించుకోవడం మంచిది. కొద్దిమందిలో ఈ నొప్పి మరీ తీవ్రంగా రాకుండా కొద్దిపాటిగా వుంటూ తరచు కనబడుతూ బాధ కలిగిస్తూ వుంటుంది. అలా బాధ అనిపించే కేసులలో కూడా ఆపరేషను చేయించుకోవలసిందే.

25. మొటిమలు ముఖానికే వస్తాయా? మరెక్కడైనా రావచ్చా?

మొటిమలు ముఖంమీదనే కాదు, ఎక్కడైనా రావచ్చు. సాధారణంగా మొటిమలు యౌవనం తొలి ప్రాంగణంలో వస్తాయి. అయితే అరుదుగా చిన్నపిల్లల్లోకూడా మొటిమలు రావడం ఉంటుంది. అలాగే కొందరికి 30-40 సంవత్సరాలు వచ్చిన తరువాత మొటిమలు వస్తాయి.

మగపిల్లల్లోకంటే ఆడపిల్లల్లో ముందుగా మొటిమలు వస్తాయి. దానికి కారణం మగపిల్లవానిలో కంటే ఆడపిల్లల్లో యౌవనం త్వరగా తొంగిచూడటమే కారణం. ఆడపిల్లల్లో 14-17 సంవత్సరాల మధ్య మొటిమలు ఎక్కువవస్తే మగ పిల్లల్లో 16-19 సంవత్సరాల వయస్సులో ఎక్కువగా మొటిమలు వస్తాయి.

ఆడపిల్లల్లో మొటిమలు ముఖ్యంగా ముఖంమీద, మెడమీద వస్తే మగపిల్లల్లో మొటిమలు ఏక్కువగా భుజాలమీద, ఛాతీపై భాగాన్న, వెనుకభాగాన్న వస్తాయి. ఆడపిల్లలకి ముఖంమీద వచ్చినంత ఎక్కువ మగపిల్లల్లో ముఖంమీద రావడం ఉండదు.

యుక్త వయస్సు వచ్చిన తరువాత ఆడపిల్లల్లోనూ, మగ పిల్లల్లోనూ అనేక శారీరక మార్పులు కనబడతాయి. ఈ మార్పులు కలగడానికి ఆ వయస్సులో వారిలో ఉత్పత్తి అయ్యే హార్మోన్లు కారణం. ఆ హార్మోన్లే మొటిమలు రావ

డానికి కారణం. ముఖ్యంగా యాండ్రొజన్ హార్మోన్స్ మొటిమలు రావడానికి కారణం.

సాధారణంగా ఆ వయస్సులో తీసుకునే తీపిపదార్థాలు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, చాక్లెట్లు, కేకులువల్ల మొటిమలు మరింత ఎక్కువ అవుతాయని అనుకుంటారు. కాని అటువంటి ఆహారం తీసుకోవడానికి, మొటిమలు ఎక్కువ అవడానికి పెద్దగా సంబంధంలేదని పరిశోధనల్లో తేలింది.

హార్మోన్లవల్ల మొటిమలు రావడం అలా ఉండగా సౌందర్యంకోసం ముఖానికి రాసుకునే క్రీములు, ఇతర సౌందర్య సాధనాలవల్ల కూడా మొటిమలు విపరీతం అవుతాయి. అందుకని అకస్మాత్తుగా మొటిమలు ఎక్కువ కనబడేవాళ్ళు వాళ్ళు ఉపయోగించే సౌందర్య సాధనాల గురించి దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి.

ఐడిన్, కాంఫర్, స్టిరాయిడ్స్, మందులుగా తీసుకునేవారిలో కూడా వాటివల్ల మొటిమలు రావచ్చు. అలాగే కొన్ని వృత్తుల్లో ఉండేవారికి తరచుగా ముఖంమీద కొన్ని రకాల ఆయిల్స్ చిమ్మడంవలన, క్లోరిన్ పడటంవలన మొటిమలు లాగా రావచ్చు. అందుకని మొటిమలు స్వతహాగా హార్మోన్ల వల్ల వచ్చాయా, మరొక కారణంవల్ల వచ్చాయా అని గమనించాలి.

* * *

26. థైరాయిడ్ గ్రంధి ఎక్కువపనిచేసినా తక్కువ పనిచేసినా ఇబ్బందే!

అందరికీ థైరాయిడ్ గ్రంధి గొంతుదగ్గర ఉంటుంది. ఇది పెరిగితే మెడముందు భాగంలో ఎత్తుగా కనబడుతుంది. థైరాయిడ్ గ్రంధికి కంతులు తయారైతే కూడా గ్రంధి పెద్దదిగా కనబడుతుంది.

కొందరిలో థైరాయిడ్ గ్రంధి అధికంగా పనిచేయడంతో చేతులు వణుకు, ఒంట్లోనుంచి వేడి, అధికంగా చమటలు ఉంటాయి. త్వరితంగా బరువు కోల్పోవడమవుతుంది. ఆకలి అధికంగా ఉంటుంది. ఎంతతిన్నా బరువు పెరగడం ఉండదు. తరచుగా విరోచనాలు అవుతాయి. నాడి వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. కంటి గుడ్లు ఉబ్బరించి కనబడతాయి. ఇటువంటి లక్షణాలు ఏర్పడటాన్ని థైరోటాక్సికోసిస్ లేదా హైపర్‌థైరాయిడిజం అంటారు.

టి3, టి4 ఎస్టిమేషన్, థైరాయిడ్ స్కానింగు ద్వారా వ్యాధిని నిర్ధారించవచ్చు. వీరికి కార్బిమజోల్ టాబ్లెట్లు వాడితే వ్యాధి తగ్గుతుంది.

థైరాయిడ్ అధికంగా పనిచేయడంవల్ల అటువంటి విపరీత లక్షణాలు కలిగితే తద్భిన్నంగా థైరాయిడ్ గ్రంధి తక్కువ పనిచేయడంతో ఆకలి తగ్గిపోతుంది. మనిషిలో ఉషారు లేకుండా అవుతుంది. ఒళ్ళు పెరగడం దాని ఫలితంగా బరువు

అధికం అవడం జరుగుతుంది. గొంతు బొంగురు అవుతుంది. ముఖం గుండ్రంగా ఉబ్బరిస్తుంది. నాడి తక్కువ కొట్టుకుంటుంది. మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది. ఒళ్ళు చల్లగా అనిపిస్తుంది.

ఏ పనిమీదా ఆసక్తి ఉండదు, ఓపికా ఉండదు. స్త్రీలలో బహిష్టు స్రావం అధికంగా అయిపోతుంది. కొందరిలో మెంటల్ వచ్చినట్లు మానసిక లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. థైరాయిడ్ గ్రంధి తక్కువ పనిచేయడంతో చర్మం ఎండినట్లు అవుతుంది. చర్మంలో నునుపుపోయి గరుకు వస్తుంది.

ఇటువంటివారికి టి3, టి4 ఎస్టిమేషన్ చేస్తే నార్మల్‌కంటే చాలా తక్కువ ఉంటుంది. సీరం కొలెస్టరాల్, ట్రైగ్లిసరైడ్స్ శాతం ఎక్కువ అవుతాయి.

థైరాయిడ్ తక్కువ పనిచేసే వారిలో గుండెకూడా పెరుగుతుంది.

థైరాయిడ్ గ్రంధి తక్కువగా పనిచేయడాన్ని హైపోథైరాయిడిజం లేదా మిక్సిడీమా అంటారు. ఈ వ్యాధి ఉన్నవారికి థైరాయిడ్ హార్మోను బిళ్ళలు వాడితే పరిస్థితి చక్కబడుతుంది.

27. నెమ్ము అన్నా, న్యుమోనియా అన్నా ఒక్కటేనా?

శ్వాసకోశాలకి వ్యాధి వచ్చి ఏ మాత్రం దగ్గుతున్నా, ఆయాసపడుతున్నా, కళ్ళె పడుతున్నా నెమ్ము చేసిందని అనేస్తూ వుంటారు. నెమ్ము అని ప్రత్యేకంగా ఏ వ్యాధీలేదు. అది ఒక లక్షణం మాత్రమే. బ్రోంఖయిటిస్ అయినా, టి. బి. అయినా, న్యుమోనియా అయినా ఇలా ఏదైనా 'నెమ్ము' అంటూ వుంటారు.

న్యుమోనియానికూడా నెమ్ము అన్నా అది వేరే ఒక వ్యాధి. న్యుమోనియా టి. బి. ఒకటికాదు. అలాగే న్యుమోనియా బ్రోంఖయిటిస్ ఒకటికాదు.

న్యుమోనియా వ్యాధి న్యుమోకోకస్, స్ట్రెప్టోకోకల్, స్టఫలో కోకస్ అనే బాక్టీరియా క్రిములు వల్ల కలుగుతుంది. ఈ వ్యాధి వచ్చినవారిలో జ్వరం తీవ్రంగా వుంటుంది. ఛాతీలో నొప్పి వుంటుంది.

శ్వాస తీస్తుంటే న్యుమోనియా వున్నచోట తీవ్రంగా నొప్పి అనిపిస్తుంది. దగ్గుతో పచ్చగా కఫం వస్తుంది. న్యుమోనియాలో ముఖ్యంగా కళ్ళె రక్తంతో కలిసి పడుతుంది. న్యుమోనియాలోని కళ్ళె తుప్పు రంగులో వుంటుంది.

న్యుమోనియా వచ్చినప్పుడు శ్వాసకోశాల్లో కొంత భాగంలో ముంచులాగా చేరుతుంది. ఊపిరితిత్తుల టిష్యూల్లో నీరు

చేసగా ఆ వైపు ఛాతీ కదలిక తక్కువ అవుతుంది. శ్వాస తీసుకోవడంతో ఒకవైపు ఛాతీ బాగా వ్యాకోచిస్తే మరొక వైపు చాలా తక్కువ వ్యాకోచిస్తుంది. దాన్నిబట్టి తేలికగా ఎటు పక్క న్యుమోనియా వచ్చిందో చెప్పేయవచ్చు.

న్యుమోనియాలో నాడి వేగంగా వుంటుంది. శ్వాసకూడా చాలా ఎక్కువసార్లు తీసుకోవడం వుంటుంది.

న్యుమోనియా వచ్చినప్పుడు కళ్లె పరీక్షచేసే అందులో స్పష్టంగా వ్యాధి క్రిములు కనబడతాయి. ఎక్స్‌రేలో న్యుమో నియా వున్నట్లు తెల్లటి మచ్చ కనబడుతుంది. దీనినే న్యుమో నిటిక్ పాచ్ అంటారు.

న్యుమోనియాకి బెంజైల్ పెన్సిలిన్, ఎమోక్సిలిన్ క్లోరమ్ఫెనికాల్, ఇంజక్షన్లు బాగా పనిచేస్తాయి. న్యుమోనియా వచ్చినపుడు తాగడానికి నీరు బాగా ఇవ్వాలి.

అంతేతప్ప నీళ్ళు తాగితే నెమ్ము ఎక్కువ అవుతుందని నీరు తాగడం మానివేయడమో, తగ్గించివేయడమో చేయకూడదు. న్యుమోనియా వచ్చినప్పుడు మూత్ర విసర్జన రోజూ మొత్తా నికి కనీసం 1500 యం. యల్. వుండాలి. న్యుమోనియా వచ్చినప్పుడు పూర్తి బెడ్ రెస్టు కావాలి. న్యుమోనియా విష యములో సరైన చికిత్స పొందకపోతే ప్రాణాపాయం కలుగుతుంది.

* * *

28. తల్లిదండ్రులు స్థూలకాయం కలవాళ్ళయితే పిల్లలకి కూడా స్థూలకాయం వస్తుందా? రాకుండా చేయలేమా?

వంశపారంపర్యంగా 50 శాతం మందికి స్థూలకాయం సంక్రమిస్తే 50 శాతం మందికి అతిగా తినడంవల్ల స్థూలకాయం వస్తుంది.

ఎవరైనా ఒంటికి క్రొవ్వు చేరి లావుగా తయారయ్యారంటే రెండు కారణాలు వుంటాయి. వారిలో క్రొవ్వు కణాలు ఎక్కువ వుండటం లేదా క్రొవ్వుకణాలు పెద్ద పరిమాణంలో వుండటం.

తల్లిదండ్రులు సన్నగా వున్నా కొందరు క్రొవ్వు చేరి బాగా లావు అయ్యారంటే వారికి క్రొవ్వు కణాలు సైజు బాగా పెరగడమే. క్రొవ్వు పదార్థాలుగాని, పిండి పదార్థాలుగాని ఎక్కువ తింటే క్రొవ్వు కణాలు ఊరి బాగా పెద్దవిగా తయారవుతాయి.

వంశపారంపర్యంగా స్థూలకాయం సంక్రమించినవారిలో క్రొవ్వుకణాల సైజు పెద్దవిగా తయారవడమే కాకుండా క్రొవ్వు కణాల సంఖ్య కూడా ఎక్కువగా వుంటుంది. మామూలుగా వుండవలసినదానికంటే ఎక్కువ క్రొవ్వు కణాలు వుండటం జీన్స్ ద్వారా సంక్రమించే వంశపారంపర్య లక్షణం.

వంశపార్యంగా ఎక్కువ క్రొవ్వు కణాలు సంక్రమించినా తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే సన్నగా, నాజూకుగానే వుండవచ్చు.

వంశపారంపర్యంగా స్థూలకాయం సంక్రమించేవారికి పుట్టిన మొదటి సంవత్సరంలోనే క్రొవ్వు కణాల సంఖ్య పెరుగుతుంది. అయితే మొదట్లోనే ఆహార విషయములో జాగ్రత్త తీసుకుంటే వారిలో క్రొవ్వుకణాల సంఖ్య పెరగదు. అంతే కాదు క్రొవ్వుకణాలు సైజు పెరగదు.

తల్లిదండ్రులకి స్థూలకాయం వుండి వంశపారంపర్యంగా బిడ్డకి కూడా స్థూలకాయం వస్తుందని అనుమానం వున్నప్పుడు బిడ్డకి పట్టే పాలలో పంచదారగాని, తీపి పదార్థాలు గాని కలపకూడదు. తల్లిపాలు త్రాగే పిల్లలైతే ఈ సమస్యే లేదు. పోతపాలు పట్టే పిల్లల్లోనే ఈ జాగ్రత్త కావాలి.

బిడ్డకి అన్నము ముట్టించిన తరువాత కూడా నెయ్యిగాని, వెన్నగాని వేసి పెట్టకూడదు. నెయ్యి వేయకుండా ఆకు కూరలు, కాయకూరలు, పప్పుతో ముద్ద తినిపించాలి. చేపలు, కోడిగుడ్డు, కోడిమాంసము పెట్టవచ్చు. క్రొవ్వు వుండే మాంసము పెట్టకూడదు. దుంపకూరలు, వేపుడు కూరలు పెట్టకూడదు.

ఇటువంటి జాగ్రత్తలు బిడ్డకి ఆహారములో మొదటి సంవత్సరములోపే తీసుకుంటే క్రొవ్వుకణాల సంఖ్య పెరగడం వుండదు. అయితే ఈ జాగ్రత్తలు బిడ్డకి 5 సంవత్సరాలు నిండేవరకు తీసుకోవడం అవసరం. దానితో క్రొవ్వుకణాల

సైజు కూడా పెరగవు. దీనితో వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించే స్థూలకాయముండాదు. అయితే అతిగా ఎప్పుడు తిన్నా స్థూలకాయం వచ్చే ప్రమాదం వుంది. అందుకని తీపి పదార్థాలు, క్రొవ్వుపదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు మితంగా భుజించాలి.

***

29. సుగర్ వ్యాధికీ, తిండికీ సంబంధం ఏమిటి?

మామూలుగా మనం తినే అన్నం, దుంపకూరలు, వాడే పంచదార, గ్లూకోజులని శరీరంలోని కణాలు చక్కగా స్వీకరించి శక్తివంతంగా పనిచేస్తాయి. మనిషిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇవన్నీ చక్కగా ఒంటపట్టాలంటే పాన్ క్రియాస్ గ్రంధి నుండి ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగినంత ఉండాలి.

రైలు ఇంజను నడపడానికి బొగ్గు ఇంధనంగా పని చేసినట్లే, మనం తినే వరి, గోధుమ అన్నం, దుంప కూరలు, పంచదార, గ్లూకోజు మానవ యంత్రానికి ఇంధనంగా పనిచేస్తాయి. అయితే ఇంజనులోని బొగ్గు మండటానికి నిప్పు ఎలా అవసరమో మనం తీసుకున్న పిండిపదార్థం భగ్గున మండి శక్తి ఇవ్వడానికి ఇన్సులిన్ అవసరం. నిప్పు లేనిదే బొగ్గు మండక ఇంజను కదలనట్లే, ఇన్సులిన్ లేనిదే పిండిపదార్థం శక్తిగా మారక మనిషిని నిస్తేజం చేస్తుంది.

అందుకనే శరీరంలో తగినంత ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి కానప్పుడు ఎంత తిన్నా ఒంటబట్టక ఓపిక లేనట్లు అనిపిస్తుంది. పైగా ఇన్సులిన్ తక్కువ ఉత్పత్తి అయ్యేవారు తిండి ఎక్కువ తింటే శరీరంలో ఉపయోగపడకుండా గుట్టలుగా మిగిలిపోయిన గ్లూకోజు నష్టం చేస్తుంది.

ఆదాయం బట్టి ఖర్చు ఉండవలసిన విధంగానే శరీరంలోని ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తికి అనుగుణంగానే తీసుకునే ఆహారం మోతాదు ఉండాలి. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి మరీ తక్కువ ఉన్నప్పుడు ఆహారంతో పాటు ఇన్సులిన్ ఇంజక్షను తీసుకోవడమో, డయనిల్ వంటి బిళ్ళలు వాడటమో చేయాలి. అప్పుడు కూడా తీసుకునే మందు మోతాదు బట్టే ఆహారం కొలతగా ఉండాలి. ఏది ఏమైనా సుగర్ వ్యాధి ఉన్నవాళ్ళు ఒళ్ళు పెరగకుండా చూసుకోవాలి. వ్యాయామం చేయాలి. స్లిమ్‌గా ఉండాలి. అప్పుడే స్మార్ట్‌గా ఉంటారు. శక్తివంతంగా పని చేస్తారు.

ఇన్సులిన్ లోపం ఉన్నవాళ్ళు పిండిపదార్థం (అన్నం, దుంప కూరలు, పంచదార మొదలైనవి) బాగా తక్కువ తీసుకోవాలి. క్రొవ్వు పదార్థాలు (నెయ్యి, వెన్న, మీగడ) వీలైనంతవరకు మానేయాలి.

సుగర్ వ్యాధి ఉన్నవాళ్ళు కోడిమాంసం, చేపలు తినవచ్చు. అన్ని రకాల ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, ములగకాడలు, రామ్ములగ, కాబేజి, కాలిఫ్లవర్, కుక్క గొడుగులు, రాడిష్, చిక్కుళ్ళు మామూలుగా తినవచ్చు. (వీటిలో పిండిపదార్థం 1 నుంచి 5 శాతం వుంటాయి) తీపి లేని కూల్‌డ్రింక్స్ తాగ

వచ్చు. పంచదార వేయని టీ-కాఫీలు రోజూ తీసుకో వచ్చు.

కొబ్బరిబొండాం నీళ్ళు అప్పుడప్పుడు తీసుకోవచ్చు. (వీటిల్లో పిండి పదార్థం 5 నుంచి 10 శాతం వుంటుంది.)

లవంగాలు, ఏలక్కాయలు, జీడిపప్పులు, వక్కలు తక్కువ వాడాలి.

యాపిల్, ద్రాక్ష, జామ, నిమ్మ, కమలా, బొప్పాయి అప్పు డప్పుడు కొద్దిగా తీసుకోవచ్చు. (వీటిలో పిండిపదార్ధం 5 నుంచి 10 శాతం ఉంటుంది)

మీగడ తీసిన పాలు, వెన్న తీసిన మజ్జిగ రోజూ తీసుకో వచ్చు. మాంసం తీసుకునేవారు రెండు ముక్కల బ్రెడ్ లేదా రెండు చపాతీలు తీసుకోవచ్చు. శాకాహారులు 4 ముక్కలు బ్రెడ్ లేదా 4 చపాతీలు భోజనంగా తీసుకోవచ్చు. 30 గ్రాముల పప్పు తినవచ్చు. అయితే ఎవరెంత తినవచ్చునేది వారి బరువు బట్టి, వారిలో వున్న సుగర్ పరిస్థితిని బట్టి డాక్టరు నిర్ధారిస్తారు.

సుగర్ ఉన్నవాళ్ళు వెన్న, నెయ్యి, మీగడ, డాల్డా, ఐస్ క్రీం, స్వీట్స్, చాక్లెట్లు, కోకో, చెరుకురసం, తీయని పానీ యాలు పూర్తిగా మానివేయాలి. అలాగే తేనె, గ్లూకోజు, బెల్లం, జామ్, జెల్లీ, కేక్స్, క్రీమ్ బిస్కట్లు, గ్లూకోజు బిస్కట్లు, వైన్, విస్కీ మాని వేయాలి.

స్మోకింగ్ పొయ్యటం ఏమాత్రం మంచిది కాదు. రెగ్యులర్‌గా శారీరక శ్రమ ఉండాలి.

28. బట్లు విడుపు జబ్బు ఉంటే ఏం చేయాలి ?

నెల నెలా సక్రమంగా బహిష్టు అవుతూనే ఆ సమయంలో అధికంగాబ్లీడింగ్ అవడాన్ని 'మెనొరేజియా' అంటారు. ఐతే అలా అధికంగా బ్లీడింగ్ అవడానికి కొందరిలో ఏదో ఒక కారణం వుంటుంది. మరి కొందరిలో ఏ కారణం కనబడదు. అన్నీ మామూలుగానే వుంటాయి. అయినా బహిష్టు సమయంలో ఓవర్ బ్లీడింగ్ అయిపోతుంది. కారణం కనబడకుండా ఓవర్ బ్లీడింగ్ అవడాన్ని "డి. యు. బి" (డిస్‌ఫంక్షనల్ యుటెరైన్ బ్లీడింగ్) అంటారు. డి. యు. బి. వల్ల ఓవర్ బ్లీడింగ్ అయ్యే కేసులే ఎక్కువ.

సరైన కారణం కనబడకుండా ఓవర్ బ్లీడింగ్ అయ్యే పరిస్థితి యుక్త వయస్సులో వున్న ఆడపిల్లల్లోనూ కనబడుతుంది. వయస్సు వచ్చిన స్త్రీలలోనూ కనబడుతుంది. అందుకని డి. యు. బి.కి చికిత్స పెళ్ళికాని స్త్రీలలో ఒక రకంగా ఉంటే పిల్లల్ని కనడం పూర్తి అయిన వారిలో మరో రకంగా వుంటుంది.

చిన్న వయస్సు వారైనా, ఎక్కువ వయస్సు వారైనా బహిష్టు సమయంలో అధికంగా బ్లీడింగ్ అవుతూ వుంటే పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఆందోళన పడకుండా ప్రశాంతంగా

వుండాలి. బ్లీడింగ్ కంట్రోలు అవడానికి మామూలుగా చాలామంది ప్రైమొల్యుట్, గైనే సి. వి. పి. హార్మోన్స్ వంటివి వాడతారు.

వాటివల్ల కాస్త ఫలితం కనబడినా అది తాత్కాలికమే. డి. యు. బి. విషయంలో ప్రొజిస్టిరోన్‌కి సంబంధించిన బిళ్ళలు ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలి. ఈ విషయంలో డాక్టరు చెప్పినట్లు మందులు వాడాలి. ఈ మందులు 3 నుంచి 6 నెలలు వాడాలి.

డి.యు.బి. పరిస్థితి ఉన్న కొందరికి చిన్నాపరేషను (క్యూరటాజ్) చేస్తే బహిష్టు సమయంలో ఓవర్ బ్లీడింగ్ అవడం ఆగిపోతుంది. ఓవర్ బ్లీడింగ్ (బట్టల విడుపు జబ్బు) చిన్నాపరేషన్‌తో తగ్గడం, తగ్గకపోవడం అటుంచి, క్యూరటాజ్ చేయడం ద్వారా గర్భాశయం నుంచి వచ్చిన పొరలని పథాలజీ లేబరేటరీకి పరీక్ష నిమిత్తం పంపిస్తే అలా ఓవర్ బ్లీడింగ్ అవడానికి హార్మోన్ల లోపమే కారణమా, మరొకటా అనేది స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

బట్టల విడుపు జబ్బు ఉన్నా గర్భం రాకపోవడం ఉండదు. అందుకని బట్టల విడుపు జబ్బు వుందని భయపడి పెద్దాపరేషను చేసి ముందుగానే గర్భసంచి తీయించేసుకోనవసరం లేదు.

పిల్లలు పుట్టడం పూర్తిఅయిన వారిలోకూడా బట్టల విడుపు జబ్బు ఉంటుంది. ఇటువంటివారిలో మామూలుగా హార్మోను బిళ్ళలతో ఫలితం కనబడకపోతే ఆరోగ్యం మరింత క్షీణం

చకుండా హిస్టరెక్టమీ (ఆపరేషను చేసి బిడ్డసంచిని తీసి వేయడం) అవసరం.

బట్టల విడుపు జబ్బు ఉన్నవారికి ప్రధానంగా రక్తహీనత (ఎనీమియా) ఏర్పడుతుంది. ఇటువంటివారు ఆకుకూరలు, మాంసం తీసుకోవాలి. ఐరన్, బి-కాంప్లెక్సు వేసుకోవాలి. మరీ ఎక్కువ రక్తహీనత ఏర్పడితే రక్తంకూడా ఎక్కించ వలసి వస్తుంది.

29. గొంతునొప్పి వదలకుండా ఉంటే కేన్సర్ వస్తుందా?

గొంతునొప్పి చాలామందికి ఉంటుంది. అయితే వదలకుండా ఎక్కువ రోజులు ఉంటే దానిగురించి కొంత పట్టించుకోవల సిందే. సాధారణంగా గొంతులో వ్యాధి క్రిములు స్థావరం ఏర్పర్చుకోవడంతో గొంతు నొప్పి వస్తుంది. పిప్పిపళ్ళు ఉన్నా, ముక్కులో చీముచేరినా, టాన్సిల్స్ వాచినా గొంతు నొప్పి వస్తుంది.

దుమ్ము ధూళి అధికంగా ఉండేచోట నివసించేవారికి, రసా యనిక పరిశ్రమల్లో పనిచేసేవారికి గొంతునొప్పి తరచు కలుగుతూ ఉంటుంది. పొగత్రాగేవారికి, గట్టిగా మాట్లాడే వారికి, వేదికలెక్కి ఆవేశంగా ఉపన్యాసాలిచ్చేవారికి గొంతు నొప్పి అనిపించడం సహజం.

చిన్నపిల్లల్లో గొంతునొప్పి అనిపించడానికి టాన్సిల్స్ వాచడం, ఎడినాయిడ్స్ పెరగడం ముఖ్య కారణం. అలాగే వారికి గొంతుకకి బాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షను తరచు కలగడం మరొక కారణం.

గొంతునొప్పికి కేన్సర్ కూడా ఒక కారణం. సాధారణంగా 40-50 సంవత్సరాలు దాటినవారిలోనే గొంతు కేన్సర్ వస్తుంది. గొంతుకేన్సర్ కనబడేవారిలో ముందుగా చాలా రోజులనుంచి ఆహారం సరిగ్గా మ్రింగుడుపడదు. ఏదో గొంతుకి అడ్డం పడుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. మింగుతూఉంటే గొంతునొప్పిగా అనిపిస్తుంది. మొదట్లో నొప్పిగా ఉన్నా అన్నిరకాల ఆహారపదార్థాలు తినగలుగుతారు. కాని తరువాత ద్రవపదార్థాలు మాత్రమే తీసుకోగలుగుతారు. చివరికి మ్రింగబోతే ఎదురు వస్తుంది.

గొంతు కేన్సర్ స్వరపేటికకికూడా ప్రాకి గొంతు బొంగురుగా మారిపోతుంది. నిదానంగా శ్వాసతీయడం ఇబ్బందిగా మారుతుంది. గొంతు కేన్సర్ వచ్చినవారికి తక్కిన గొంతు బాధలతోపాటు మెడదగ్గర కంతులులాగా తయారవుతాయి. గొంతు కేన్సర్ మొదటి దశలోనే చికిత్స చేస్తే మంచి ఫలితం కనబడుతుంది. గొంతు కేన్సర్‌కి రేడియో థెరపీ తోడ్పడుతుంది. కేన్సర్‌వల్ల స్వరపేటికని తొలగించవలసి వస్తే కృత్రిమ స్వరపేటికని అమర్చి మామూలుగా మాట్లాడేటట్లు చేయవచ్చు.

కేన్సర్‌తో సంబంధంలేని సాధారణ గొంతు వ్యాధులని కారణంబట్టి చికిత్సచేస్తే గొంతునొప్పి తేలికగా తగ్గిపోతుంది.

30. కాన్పులైన స్త్రీలలో తెల్లబట్ట ఎందుకని?

కాన్పులప్పుడు గర్భాశయ కంఠందగ్గర ఒత్తిడి కలిగి చీరు కుని పోవడం సహజం. ఇలా చీరుకొనిపోయిన గర్భాశయ కంఠం (సెర్వెక్స్) వెంటనే మానకపోతే క్రిములు గర్భాశయంలోకి చేరతాయి. అంతేకాదు గర్భాశయం కంఠం దగ్గర ఏర్పడిన గాయం వెంటనే మానకపోతే అక్కడ పుండుగా తయారై ఇబ్బంది అవుతుంది.

గర్భాశయం కంఠందగ్గర పూత, పుండు ఏర్పడినప్పుడు తెల్లబట్ట ఎక్కువ అవుతుంది. ఇక్కడ ఇలా పుండు అవడానికి కాన్పే అవసవసరంలేదు. గర్భస్రావం జరిగినా, గనేరియా వ్యాధివచ్చినా అవుతుంది. అంతేకాదు, కాన్పు అయినప్పుడు శుభ్రత పాటించకపోయినా, మామూలు సమయంలో శుభ్రత పాటించకపోయినా పుండు ఏర్పడుతుంది. కాన్పు అయి తెల్లబట్ట అయ్యే ప్రతీ ఐదుగురు స్త్రీలలో నలుగురికి గర్భాశయం కంఠం దగ్గర పూత, పుండు ఏదైనా ఉండవచ్చు.

తెల్లబట్ట అవడానికి ట్రైకో మొనియాసిస్, మొనిలియాసిస్ వ్యాధులుకూడా సహజం. తెల్లబట్ట అవడానికి పుండు కారణమైనప్పుడు కాటరైజేషన్ ద్వారా పుండుని మాడ్చేయవచ్చు. కాటరైజేషన్‌వల్ల కొందరిలో పుండు పూర్తిగా మాడి పోతుంది. మరికొందరికి మళ్ళీ వస్తుంది. అటువంటప్పుడు అవసరంబట్టి ఆపరేషను చేయవలసి వస్తుంది.

అరుదుగా కొందరికి గర్భాశయం కంఠానికి కేన్సర్ పుండు పడుతుంది. అటువంటివారికి బయాప్సి తీసి వ్యాధిని నిర్ధారణ చేయాలి.

తెల్లబట్ట రావటానికి కారణాలనేకం. అందుకని తెల్లబట్ట అవుతున్నప్పుడు వైద్య పరీక్షలు జరిపించుకోవాలి.

31. మరుగుజ్జులు ఎందుకు పుడతారు ?

లోకంలో ఎందరో పొట్టివాళ్ళు వుంటారు. వాళ్ళు పొట్టి వాళ్ళు కావచ్చుగానీ మరుగుజ్జులు మాత్రం కాదు. పొట్టి, పొడవు లక్షణాలు వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించినట్లే మరుగుజ్జు లక్షణం కూడా వంశపారంపర్యంగా సంక్రమిస్తుంది.

కొన్ని కుటుంబాలలో మరుగుజ్జులు ఎక్కువమంది పుడతారు. మరికొన్ని కుటుంబాలలో తక్కువమంది పుడతారు. దానికి కారణం మరుగుజ్జులు పుట్టడానికి కొన్ని కుటుంబాల్లో డామినెంట్ జీన్ వుంటే, మరికొన్ని కుటుంబాలలో రెసెసివ్ జీన్ వుంటుంది. అయితే చాలా కుటుంబాలలో అంతకుముందు అసలు మరుగుజ్జులు లేకుండానే క్రొత్తగా పుట్టుకువస్తారు. దానికి కారణం-జీన్స్‌లో మ్యుటేషన్. సాధారణంగా 10 మిలియన్ల జనాభాలో 1250 మంది మరుగుజ్జులు ఉంటారు. వీరిలో 1000 మంది మరుగుజ్జులు జీన్స్‌లో మ్యుటేషన్ కలగడంవల్ల అంతకుముందు ఆ వంశంలో ఎవరూ మరుగుజ్జులు లేకపోయినా పుడతారు. మరుగుజ్జులుగా

పుట్టిన వాళ్ళల్లో 80 శాతం మంది సంవత్సరం నిండకుండానే మరణిస్తారు. ఎక్కువ కాలం బ్రతికే మరుగుజ్జులు తక్కువ. ఎఖాంద్రోప్లేసియాకి సంబంధించిన మరుగుజ్జులని మనం ఎక్కువ చూస్తాం. వీరు ప్రతీ ఒక మిలియన్ జనాభాలో 20 మంది వుంటారు. ఈ రకానికి చెందిన మరుగుజ్జుల్లో కాళ్ళు, చేతులకి సంబంధించిన ఎముకలు ఎదగకుండా పొట్టిగా వుండిపోతాయి. తలకాయ మామూలుగానే వుంటుంది. ఛాతీ సైజుకూడా మామూలుగానే వుంటుంది. మరుగుజ్జుల ముఖం చూడటానికి వింతగా కనబడటానికి కారణం ముక్కు చప్పిడి ముక్కు కావడమే.

పిట్యూటరీ గ్రంధి, సెక్సు గ్రంధుల లోపంవల్ల కూడా కొందరు మరుగుజ్జులు తయారవుతారు. అయితే జీన్స్‌వల్ల పుట్టే మరుగుజ్జులు ఎక్కువ.

***

32. మలవిసర్జన సమయంలో రక్తంపడితే మొలలు ఉన్నట్లేనా?

మొలలు వున్నప్పుడు మలవిసర్జన సమయంలో రక్తం పడటం సహజం. ఇలా రక్తం పడ్డప్పుడు నొప్పి వుండదు. అదే యానల్ ఫిషర్ అయితే నొప్పి వుంటుంది. మలద్వారం దగ్గర మొలలు పుండుగా మారితే తప్ప మలవిసర్జన సమయములో నొప్పి అనిపించదు. మొలలంటే రబ్బరు బూరాలాగా వుబ్బుతాయి.

యానల్ ఫిషర్ వుంటే కూడా రక్తం చిమ్ముతుంది. అయితే ఫిషర్‌వల్ల మలవిసర్జన సమయములో నొప్పి అనిపిస్తుంది. కొందరికి అలా కలిగిన నొప్పి 5-6 గంటలపాటు వుంటుంది. ఫిషర్స్‌వల్ల మలద్వారం దగ్గర గీసుకునిపోయినట్లు అవుతుంది. ముఖ్యంగా మలబద్ధకం వున్నవారిలో ఫిషర్ ఏర్పడుతుంది. గట్టిగా విరోచనం అవడంతో మలద్వారం దగ్గర గీసుకునిపోతుంది.

మలబద్ధకం ఫిషర్‌కి కారణమైతే, మళ్ళీ ఫిషర్ మలబద్ధకానికి కారణమవుతుంది. విరోచనం అయ్యేటప్పుడు మలద్వారం దగ్గర నొప్పి పుట్టడంతో కండరాలు ముడుచుకునిపోతాయి. నొప్పి అనిపిస్తుందనే భయముతో రెండు-మూడు రోజులకి ఒకసారి విరోచనానికి వెళ్ళడమవుతుంది.

యానల్ ఫిషర్స్ పెద్దవాళ్ళల్లోనే కాదు చంటిబిడ్డల్లో కూడా వుండవచ్చు. వీరు విరోచమయ్యే సమయములో నొప్పితో విలవిలలాడిపోతారు. క్రొన్స్‌డిసీజ్, అల్సరేటివ్ కోలైటిస్ వ్యాధుల్లోకూడా యానల్ ఫిషర్స్ ఏర్పడతాయి.

మలద్వారము దగ్గర ఫిషర్స్ వున్నప్పుడు రక్తం పడటమే కాకుండా దురద, మంట వుంటాయి. కొందరిలో పుండు ఏర్పడుతుంది కూడా.

ఫిషర్స్ కొందరిలో పూర్తిగా మానిపోతాయి. మరికొందరిలో తగ్గకుండా వుండిపోతాయి. విరోచనం గట్టిగా కాకుండాను, సాఫీగాను అయ్యేటట్లు చూసుకుంటే ఫిషర్స్

త్వరగా మానిపోవచ్చు. మొండికవకుండా చూసుకోవచ్చు. యానల్ ఫిషర్స్ అయినదీకానిదీ వారు చెప్పేదానిబట్టే తెలుసుకోవచ్చు. విరోచనమయ్యేసమయంలో నొప్పి, రక్తం పడటం, మలద్వారం దగ్గర జిల ప్రధాన లక్షణాలు. మొలల్లో రక్తం పడటం వున్నా నొప్పి ఉండటం అరుదు. పైగా మల ద్వారం దగ్గర పరీక్షచేస్తే స్పష్టంగా చీరుకున్నట్లు కనబడు తుంది.

సాధారణంగా ఫిషర్స్ వాటంతటవే మాడిపోతాయి. నొప్పి లేకుండా జైలోకైన్ ఆయింటుమెంటు, ప్రోక్టోసెడైల్ ఆయింటుమెంటు వంటివి రాయాలి. ఇన్ఫెక్షను వుంటే యాంటీబయాటిక్స్ వాడాలి.

ఫిషర్స్ దీర్ఘకాలంగా వుంటే చిన్నపాటి సర్జరీ చేయాలి. స్ఫింక్టరాటమీ, యానల్‌డైలటేషన్ చేస్తే వెంటనే నొప్పి, మంట పోతాయి.

ఆహారములో ఆకుకూరలు తీసుకోవడం, అరటిపళ్ళు తిన డం చేసే విరోచనం గట్టిగా అవడం వుండక ఫిషర్స్ ఏర్ప డవు-ఒకవేళ ఏర్పడినా తేలికగా మానిపోతాయి. ***

33. అతి ఆకలి, అతి మూత్రం కూడా వ్యాధేనా?

ఆకలి ఉండడం వేరు, అతిగా ఆకలి ఉండటం వేరు. అలాగే మూత్రం విషయంకూడా. మధుమేహం (డయా బిటిస్) వ్యాధి ఉన్నవారికి అతిగా ఆకలి, అతిగా మూత్రం ఉంటాయి. వీరికి దాహంకూడా ఎక్కువే.

మధుమేహం వ్యాధినే చక్కెర వ్యాధి అని అంటారు. ఇలా అనడానికి కారణం వారి మూత్రంద్వారా సుగర్ ఎక్కువ పోవడమే.

మధుమేహం ఉన్నవారికి అతిగా ఆకలి ఉంటుంది. ఆకలి వుందికదా అని అతిగా తింటారు. అయినా నీరసంగా ఉంటారు. కాళ్ళూ-చేతులు గుంజుతూ ఉంటాయి. ఏ పని చేయడానికి ఓపిక ఉండదు. మామూలుగా తీసుకున్న ఆహారం గ్లూకోజుగా మారుతుంది.

పాన్‌క్రియాస్ గ్రంధినుండి వెలువడే ఇన్సులిన్ రక్తంలో చేరిన గ్లూకోజ్‌ని శరీరంలోని కణాలు తీసుకునేటట్లు కృషి చేస్తుంది. మధుమేహం రోగుల్లో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి లేక పోవడమో, ఉన్నా చాలా తక్కువగా ఉండటమో జరుగుతుంది.

దాని ఫలితంగా ఎంతతిన్నా ఇన్సులిన్ సహకారం లేకపోవడంవల్ల శరీరంలోని కణాలు రక్తంలోనుంచి గ్లూకోజుని తమలోకి తీసుకోలేకపోతాయి. శరీరంలోని కణాలు గ్లూకోజుని తీసుకోలేకపోవడంతో శక్తిహీనంగా మారుతాయి. శరీరంలో కణాలు పనిచేయడానికి, శక్తిని ఇచ్చేది గ్లూకోజే. 'అంగట్లో అన్నీ ఉన్నా అల్లుడి నోట్లో శని' అన్నట్లు రక్తంలో ఎంత గ్లూకోజ్ వున్నా ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి లేక పోవడంతో కణాలకు గ్లూకోజ్ చేరదు.

మధుమేహం వ్యాధి పెద్దవాళ్ళకే కాదు. పిల్లలకి కూడా రావచ్చు. కాని 35-40 సంవత్సరాలు దాటిన వారిలో మధుమేహం రావడం ఎక్కువ.

చిన్నపిల్లల్లో, యుక్త వయస్సులో ఉన్నవారికి మధుమేహం వస్తే రోజూ ఇన్సులిన్ ఇంజక్షను చేయించుకోవలసి వస్తుంది. అదే 35-40 సంవత్సరాలు దాటినవారికి వస్తే ఇన్సులిన్ ఇంజక్షనుతో సంబంధం లేకుండా టాబ్లెట్లు వాడితే సరిపోతుంది. కొందరికే ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్ వాడవలసి వస్తుంది.

పెద్దవాళ్ళకి మధుమేహం వచ్చినప్పుడు చాలా మందికి మందు బిళ్ళలతో కూడా అవసరంలేకుండా కేవలం ఆహారంతో కంట్రోలు, వ్యాయామంతో వ్యాధి అదుపులో ఉంటుంది.

మన భారతదేశంలో సుమారు 30 మిలియన్లు మంది మధుమేహంతో బాధపడుతున్నారు. పెద్దవాళ్ళు అయిన తరువాత మధుమేహ వ్యాధి కనబడినవారి సంతానంలో 25 శాతం మందికి ఈ వ్యాధి సంక్రమిస్తుంది. తల్లిదండ్రులకి మధుమేహం ఉన్నప్పుడు వారి సంతానంలో 5 శాతం మందికి చిన్నతనంలోనే ఈ వ్యాధి సంక్రమిస్తుంది.

చిన్నతనంలోనే మధుమేహం వచ్చినప్పుడు రోజూ ఇన్సులిన్ తీసుకుంటూ, ఆహారం జాగ్రత్తగా తీసుకుంటూ, శారీరక వ్యాయామం చేస్తే వ్యాధి దుష్ఫలితాలు కలగడం అరుదు. అలా జాగ్రత్త పడకపోతే పెద్దయ్యాక వచ్చే మధుమేహం కంటే చిన్నప్పుడు వచ్చే మధుమేహం రకరకాల దుష్ఫలితాలని కలిగిస్తుంది.

అదీగాక పెద్దయ్యాకవచ్చే మధుమేహం నిదానంగా పెరిగితే చిన్నప్పుడు వచ్చే మధుమేహం అకస్మాత్తుగా వస్తుంది.

అందుకని అతిమూత్రం, అతి ఆకలి, అతి దాహం కనబడగానే పరీక్ష చేయించుకోవాలి. వెంటనే చికిత్స మొదలు పెట్టాలి.

34. స్మోకింగు చేస్తే శ్వాసకోశాలు పెరుగుతాయా?

శ్వాసకోశాలు పెరగటమంటే భారంగా తయారవడం కాదు. స్మోకింగు చేసేవారిలో క్రానిక్ బ్రోంకియిటిస్ వస్తుంది. క్రానిక్ బ్రోంకియిటిస్ ఎంఫసీమాకి దారితీస్తుంది. ఎంఫసీమానే శ్వాసకోశాలు పెరగడంగా చెప్పడమవుతుంది. ఈ వ్యాధివల్ల పెరిగిన శ్వాసకోశాలు ఎప్పటికీ వ్యాకోచించే ఉంటాయి.

మామూలుగా శ్వాసకోశాలు గాలి పీల్చుకున్నప్పుడు ప్రాణవాయువుని నింపుకుని వ్యాకోచిస్తాయి. అలా వ్యాకోచించిన శ్వాసకోశాల నుంచి రక్తం ప్రాణవాయువుని తీసుకుని బొగ్గుపులుసు వాయువుని వదిలిపెడుతుంది. అలా రక్తం వదిలిన బొగ్గుపులుసు వాయువుని శ్వాసకోశాలు ముడుచుకుని బయటకు నెట్టివేస్తాయి.

ఎంఫసీమా పరిస్థితి ఏర్పడినవారిలో శ్వాసకోశాలు వ్యాకోచించడం-సంకోచించడం తగ్గిపోయి శరీరానికి తగినంత ప్రాణవాయువు అందదు. దానితో అలసట, ఆయాసం వస్తాయి. అంతేకాకుండా వ్యాధి క్రిములుచేరి శ్వాసకోశాలకి ఇన్‌ఫెక్షను వస్తుంది.

క్రానిక్ బ్రోంఖయిటిస్ ఉన్నవారు ఎప్పుడూ దగ్గుతారు. దగ్గుతో కొంత తెమడ పడుతుంది. ముఖ్యంగా శీతాకాలంలో దగ్గు, తెమడ ఎక్కువ ఉంటాయి. పిల్లికూత ఉంటుంది.

దగ్గడంవల్ల, ఇన్‌ఫెక్షనువల్ల ఛాతీలో నొప్పి వస్తుంది. అప్పుడప్పుడు దగ్గుతో రక్తం పడుతుంది.

బ్రోంఖయిటిస్ రావడానికి ప్రధాన కారణం స్మోకింగ్ చేయడం. దుమ్ము-ధూళి ఎక్కువ ఉండేచోట నివసించేవారిలో కూడా బ్రోంఖయిటిస్ వస్తుంది. అందుకని పొగ తాగేవారు పొగ తాగడం పూర్తిగా మానివేయాలి. దుమ్ము ధూళి లేకుండా చూసుకోవాలి. బ్రోంఖయిటిస్‌లో బాక్టీరియా క్రిములు చేరి ఇన్‌ఫెక్షను కలిగించడం ఎక్కువ కనుక ఎమోక్సలిన్ క్యాప్స్యూల్స్ కోర్సుగా వాడటం అవసరం.

బ్రోంఖయిటిస్ దీర్ఘవ్యాధిగా మారినవారిలో ఎంఫసీమా వస్తుంది. ఎంఫసీమా వచ్చిన తరువాత బ్రోంఖయిటిస్ తగ్గడం కష్టం. వీరిలో ఎక్సరే తీస్తే శ్వాసకోశాలు పెరిగి కనబడతాయి. ఛాతీ ఎముకల్లో సహజంగా ఉండవలసిన కర్వ్ పోయి ఫ్లాట్‌గా కనబడతాయి.

ఎంఫసీమావల్ల దగ్గు, ఆయాసం, అలసట వస్తాయి. ఎంఫసీమా ఎక్కువ అవడంతో గుండెకూడా పెరుగుతుంది. హార్ట్ ఫెయిల్యూర్, లంగ్ ఫెయిల్యూర్ కలుగుతాయి.

స్మోకింగ్, ఇన్‌ఫెక్షను ఎంఫసీమాని మరింత ఎక్కువ చేస్తాయి. కనుక జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొందరు చుట్ట తాగితే ఆయాసం, దగ్గు తగ్గుతాయనుకుంటారు. అది కేవలం

అపోహే. పైగా దానివల్ల ఎంతో నష్టం ఉంది. ఎంఫసీమాని మొదటి దశలోనే అరికట్టకపోతే కొద్దిసంవత్సరాలకే ప్రాణ హాని కలుగుతుంది.

***

35. హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ అంటే గుండె ఆగిపోవడం కాదా ?

"హార్ట్ ఫెయిలైంది... ప్రాణం పోయింది" అని ప్రాణం పోయిన వాళ్ళగురించి చెబుతూ వుంటారు. కాని హార్ట్ (గుండె) ఆగిపోవడం వేరు, హార్ట్ ఫెయిల్ అవడం వేరు. గుండె శరీరానంతటికీ కావలసిన రక్తం సరఫరా చేయలేక పోవడాన్ని, ప్రాణవాయువుని అందజేయలేకపోవడాన్ని హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ అంటారు గాని గుండె ఆగిపోవడాన్ని కాదు. హార్ట్ ఫెయిల్యూర్‌లో ప్రధానంగా రెండు లక్షణాలు కనబడ తాయి. ఒకటి-గుండె పెరగడం. రెండు-శ్వాసకోశాల్లో నీరు చేరడం.

గుండె తన పనిచేయలేకపోవడానికి అనేకకారణాలుఉన్నాయి. కొన్ని పరిస్థితుల్లో గుండె మామూలుగాకన్నా ఎక్కువగానే రక్తం పంపు చేస్తుంది. అయినా శరీరంలోని వివిధ భాగా లకి ప్రాణవాయువుని తగినంత అందజేయలేకపోతుంది. అటువంటి కేసులలో రక్తహీనత ముఖ్యమైనది.

రక్తం తగినంత ఉంటుంది. అయినా ప్రాణవాయువుని తీసు

కుని వెళ్ళడానికి రక్తకణాల్లో హిమోగ్లోబిన్ తగినంత ఉండదు. అటువంటప్పుడు రక్తం ఉన్నా, ఎంత రక్తం గుండెనుండి పంపు అయినా శరీరంలోని కణాలు ప్రాణ వాయువుకి తహతహలాడుతాయి. వాటికి ప్రాణవాయువు అందించడంకోసం గుండె ఇంకా...ఇంకా... పనిచేసూ పెరిగిపోతుంది. ఇటువంటి పరిస్థితే థైరోటాక్సికోసిస్‌లో, కొందరు గర్భిణీస్త్రీలలో కూడా ఏర్పడుతుంది.

గుండె కండరాలకి రక్తం అందచేసే రక్తనాళాలు సన్నబడ్డ వారిలో, గుండెపోటు వచ్చినవారిలో, గుండె కండరాలు సాగి పోయినవారిలో హార్ట్‌ఫెయిల్యూర్ కలగడం సహజం.

గుండె కవాటాలు దెబ్బతిన్నవారిలో, కవాటాలు మూసుకు పోయినవారిలో కూడా హార్ట్‌ఫెయిల్యూర్ చాలా సహజం. కావలసిన దానికంటే ఎక్కువ సలైను నరాలకి ఎక్కిస్తే కూడా హార్ట్‌ఫెయిల్యూర్ కలుగుతుంది.

హార్ట్‌ఫెయిల్యూర్ కలిగినవారిలో ఆయాసం ఉంటుంది. ఈ ఆయాసం ఉబ్బసం వారిలో లాగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఆయాసం రాత్రి ఎక్కువగా ఉంటుంది. పిల్లికూత, దగ్గు, కఫం, కఫంతో రక్తం పడటం, తేలికగా అలసిపోవడం ఉంటాయి.

నాడి వేగంగా ఉంటుంది. హార్ట్‌ఫెయిల్యూర్‌లో గుండె పెర డం, ఊపిరితిత్తుల్లో నీరు చేరడం, చేతిగోళ్ళు, కాలి గోళ్ళు నీలంగా మారడం, పాదాలకి నీరు ఉంటాయి. మెడదగ్గర రక్తనాళాలు ఉబ్బుతాయి.

హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ ఉన్నప్పుడు కారణం ఏమైందీ గమనించి చికిత్స చేయాలి. రక్తం తక్కువగా వుంటే రక్తం పట్టడానికి మందులు వాడాలి. గుండె కండరాలకి రక్తం పారుదల తక్కువ ఉంటే దానికి మందులు వాడి రక్తప్రసారం పెంచాలి. కవాటాలు దెబ్బతింటే ఆపరేషనుచేసిసరి చేయాలి. పెరిగిన గుండె తిరిగి మామూలు అవడానికి నీరు అయ్యే బిళ్ళలు వాడాలి. గుండె కండరాలు శక్తి పుంజుకోవడానికి డిజాక్సిన్ బిళ్ళలు వాడాలి. హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ ఉన్నప్పుడు ఆసుపత్రిలో అడ్మిట్ అయి పూర్తి చికిత్స పొందితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

***

36. ప్రోస్టేటు గ్రంధి పెరగడమంటే ఏమిటి ? పెరిగితే ఏమవుతుంది ?

ప్రోస్టేటుగ్రంధి పురుషుల్లోనే ఉంటుంది. సాధారణంగా 50 సంవత్సరాలు దాటిన 40 శాతం పురుషుల్లో కొద్దో గొప్పో ఇది పెద్దది అవుతుంది.

ప్రోస్టేటు గ్రంధి పురుషుల్లో మూత్రకోశం క్రింద ఉంటుంది. దీనిలోనుంచి మూత్రనాళం ప్రయాణిస్తుంది. అందుకని ప్రోస్టేటు గ్రంధి పెరిగినవాళ్ళల్లో మూత్ర విసర్జనకి సంబంధించిన బాధలు కలుగుతాయి.

పురుషుల్లో ప్రోస్టేటు గ్రంధి పెరగడంవల్ల మూత్రం వచ్చి

నట్లు ఉన్నా మూత్రంరాదు. మూత్రం ధారాళంగా రాకుండా సన్నటి ధారగా వస్తుంది. మూత్రం విసర్జించడం పూర్తి అయిన తరువాత ఠక్కున ఆగిపోకుండా చుక్కలు చుక్కలుగా పడుతుంది. అలా పడకుండా ఆపుకుందామన్నా అవదు.

అదికాక ఎంతకీ మూత్రం పూర్తిగా విసర్జించినట్లు అనిపించదు. ఇంకా లోపల కొంత మిగిలి ఉన్నట్లే అనిపిస్తుంది. దానివల్ల ముక్కడం జరుగుతుంది. ఫలితంగా కొంతరికి హెర్నియా రావడం, మరికొందరికి పైల్స్ రావడం ఉంటుంది.

ప్రోస్టేటు గ్రంధి పెరిగిన కొందరిలో అకస్మాత్తుగా మూత్రం బంద్ అయిపోతుంది. పొట్ట ఉబ్బుకు వస్తుంది. ఇలా అకస్మాత్తుగా మూత్రం బంద్ అయిపోయిన 40 శాతం మందిలో అంతకు ముందు ప్రోస్టేటు గ్రంధి పెరిగిన లక్షణాలు ఉండవు. 60 శాతం మందిలో అంతకు ముందు నుంచి ప్రోస్టేటు గ్రంధి పెరిగిన లక్షణాలు కనబడుతూ ఉంటాయి.

మలద్వారం నుంచి వ్రేలుపెట్టి పరీక్ష (పి. ఆర్.) చేస్తే ప్రోస్టేటు గ్రంధి పెరిగినట్లు స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. అల్ట్రా సౌండు స్కానింగ్ చేస్తేనూ, సిస్టోయురెథ్రో స్కోపీ చేస్తేనూ ప్రోస్టేటు గ్రంధి పెరిగినట్లు స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ప్రోస్టేటు గ్రంధి పెరిగి మూత్రం రావడం ఆగిపోయినా,

మూత్ర విసర్జన ఇబ్బందిగా మారినా ఆపరేషను చేసి తొలగించాలి.

కొందరు పురుషులకి వయస్సు ఎక్కువ లేకుండానే ప్రోస్టేటు గ్రంధి వాచడం జరుగుతుంది. వీరిలో అకస్మాత్తుగా ప్రోస్టేటు గ్రంధి వాచడానికి గనేరియా వ్యాధి సోకడం ఒక ప్రధాన కారణం. అలా కాకుండా మామూలుగా ఇ. కోలై, బాక్టీరియా క్రిములు సోకడంవల్ల కూడా ప్రోస్టేటు గ్రంధి వాచుతుంది.

ప్రత్యేక రాయితీ సౌకర్యం

- ఈ వైద్య విజ్ఞాన గ్రంథావళిని పరిశీలించి ఉంటారు.
- అందు కొన్ని పుస్తకాలు మీకవసరమైనవే అయ్యుంటాయి.
- మీరు ఉద్యోగ రీత్యానో- వ్యాపార రీత్యానో మీ కుటుంబానికి దూరంగా వున్నట్లయితే- మీ కుటుంబ సభ్యులకు అందు కొన్ని పంపితే వారికి ఎంతో ఉపకరిస్తాయని మీరు భావిస్తే- వాటిని మీ తరపున అందజేసే బాధ్యత మేం స్వీకరించగలం.
- మీ గ్రామానికి మీ వంతు సేవగా వైద్య విజ్ఞాన గ్రంథావళి పూర్తి సెట్టు అందించాలనే అభిలాష మీకుంటే- మీ తరపున మీరు ప్రెజెంట్ చేసినట్లుగా వాటిపై స్టాంపువేసి మేం నేరుగా వారికి లారీ పార్సిల్ ద్వారా అందజేయగలం.

ఆధునిక వైద్య విజ్ఞానాన్ని ఇంటింటికీ అందించాలనే

డా॥ సమరం గారి ఉద్యమంలో

మీరూ భాగస్వాములు కండి !

మీ కుటుంబ ఆరోగ్య సంక్షేమాన్ని

పెంపొందించుకోండి! !

"ఇంటింటా వైద్య విజ్ఞానం" ధ్యేయంగా
ఉద్యమిస్తున్న ఏకైక వైద్య విజ్ఞాన రచయిత

డా॥ జి. సమరం

ర చ నా వ ళి

1. ఆధునిక వైద్యవిజ్ఞాన గ్రంథావళి

శరీరంలోని ముఖ్య అవయవాల నిర్మాణం, వాటి పని తీరులను గూర్చి సమగ్ర సమాచారంతో ఒక్కో ముఖ్య అవయవం తనంత తానుగా మన ముందుకు వచ్చి తమ అంతర్నిర్మాణం, ప్రాముఖ్యతల గురించి విపులంగా వివరించడం ఈ గ్రంథావళి ముఖ్యోద్దేశం. ఏ అవయవం అయినా సరిగా పనిచేయకపోతే వచ్చే వ్యాధులు ప్రమాదపు అంచులోకి వెళ్ళకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, నివారణోపాయం గురించి విడమరచిచెప్పే మార్గదర్శి ఈ గ్రంథావళి.

1.	జీర్ణకోశం-వ్యాధులు	రు. 15-00
2.	గుండె-జబ్బులు	15-00
3.	కాలేయం-వ్యాధులు	15-00
4.	మూత్రపిండాలు-వ్యాధులు	15-00
5.	కీళ్ళ నొప్పులు	15-00
6.	మెదడు-వ్యాధులు	15-00
7.	ఊపిరితిత్తులు-వ్యాధులు	15-00
8.	చెవి, ముక్కు-వ్యాధులు	15-00
9.	నోటి జబ్బులు	15-00
10.	చర్మ వ్యాధులు	15-00
11.	కంటి జబ్బులు	15-00
12.	మెడ-గొంతు వ్యాధులు	15-00

2. ఆధునిక ఆరోగ్య రక్షణ గ్రంథావళి

అనారోగ్యం అతి సహజం. దానికి కారణం రక రకాల వ్యాధులు. కొన్ని తెలిసి అశ్రద్ధ చేసేవి. కొన్ని తెలియక ముదరబెట్టుకొనేవి. వీటిల్లో మళ్ళీ దీర్ఘకాలిక వ్యాధులూ-స్వల్పకాలిక వ్యాధులూ ఉంటాయి.

ఏ వ్యాధి లక్షణం ఏమిటో-తీసుకోవల్సిన జాగ్రత్త లేమిటో ఎలా నయం చేసుకోవచ్చో విపులంగా సామాన్యులకు సైతం అర్థమయ్యేలా మీ ఆరోగ్య రక్షణ కొరకు ప్రత్యేకంగా రూపొందించినదే ఈ గ్రంథావళి.

1.	రక్తపోటు	రు. 12.00
2.	ఉబ్బసం	12-00
3.	హార్ట్ ఎటాక్	12-00
4.	మధుమేహం	12-00
5.	జ్వరాలు	12-00
6.	పక్షవాతం	12-00
7.	ఎయిడ్స్	12-00
8.	కేన్సర్	12-00
9.	పైల్సు-ఫిస్టులా-ఫిషర్	12-00
10.	నడుం నొప్పి-మెడనొప్పి	12-00
11.	కడుపు నొప్పి	12-00
12.	కామెర్లు	12-00

3. శాస్త్రీయ వైద్య విజ్ఞాన గ్రంథావళి

మనిషి వైజ్ఞానికంగా ముందుకు నడుస్తున్నా ఇంకా వెనక్కి నడిచే ఆలోచనలతో, శాస్త్రీయ దృక్పథం లోపించి సతమతమవుతున్న వారికి ఈ సైన్స్-సెన్స్ సీరిస్ చీకటి తెరల్లో చిగిర్చిన ఓ విజ్ఞాన దీపం. అపోహల అలల తాకిడితో అల్లాడుతున్న మానవాళికి డాక్టర్ సమరం సృష్టించిన మరో వైద్య విజ్ఞాన వేదిక ఈ సైన్స్-సెన్స్ సీరిస్.

1.	మనస్తత్వము-సైన్స్	రు. 25-00
2.	పిల్లలు-ఆరోగ్యం	25-00
3.	పోస్ట్ మార్టమ్ సైన్స్ (అంతుపట్టని వ్యాధులు)	20-00
4.	అపోహలు-అనర్థాలు	15-00
5.	జబ్బులు-జాగ్రత్తలు	15-00
6.	ఆహారం-అలవాట్లు	15-00
7.	వ్యాధులు-పథ్యాలు	15-00
8.	నాటు వైద్యం-నష్టాలు	15-00
9.	ముప్పు తెచ్చే మూఢనమ్మకాలు	15-00
10.	వ్యాధులు-భయాలు	15-00
11.	దంత సంరక్షణ డా॥ కె.యల్.వి.ప్రసాద్	15-00
12.	చెవి, ముక్కు, గొంతు వ్యాధులు-బాధలు డా॥ టి.వి. కృష్ణారావు	10-00

4. సంపూర్ణ సెక్స్ విజ్ఞాన గ్రంథావళి

సెక్స్ అంటే సైన్స్. సెక్స్ అంటే శృంగారం. సెక్స్ లేనిదే లైఫ్ లేదు-క్రియేషన్ అంతకన్నా లేదు. వయసుతో పాటు ఎదిగే సెక్స్ కోర్కెలను స్వయం ఖైదు చేసుకుని తప్పటడుగులు వేసే యువతపై, మూఢాచారపు నీడల ఊడలు పట్టుకు వేలాడే పెద్దలపై సంధించిన విజ్ఞాన బాణమే ఈ సెక్స్-సైన్స్. మార్పు చేర్పులతో సరికొత్త ఎడిషన్లు మీ ముందుకు వచ్చాయి.

1. సెక్స్-సైన్స్ (మొదటి భాగం)	రు.	25-00
2. సెక్స్-సైన్స్ (రెండవ భాగం)		25-00
3. సెక్స్-సైన్స్ (మూడవ భాగం)		25-00
4. సెక్స్-సైన్స్ (నాలుగవ భాగం)		25-00
5. సెక్స్-సైన్స్ (ఐదవ భాగం)		25-00
6. కుటుంబ నియంత్రణ-పద్ధతులు		25-00
7. గర్భధారణ-సుఖప్రసవం		25-00
8. నిత్య జీవితంలో జెనిటిక్స్		20-00

* చదవండి! చదివించండి!!

* ఇతరులకు అందుబాటులో ఉంచండి!!

* చర్చించి సందేహాలను పారద్రోలండి!!!

5. వైద్య విజ్ఞాన నవలావళి

జీవితంలో సెక్స్ సంబంధమైన
ఆపోహలకూ, ఆవేదనలకూ, అనర్థాలకూ, ఆక్రోశాలకూ
మానసిక సంఘర్షణలకూ పరిష్కారమే లేదా?
"ఉంది"-అంటున్నారు
వేలాది సెక్స్ సందేహాలకు జవాబులిచ్చిన

మీ డా॥ సమరం

తనదైన ప్రత్యేకబాణీలో
చేపట్టిన సరికొత్త నవలా ప్రయోగమే
ఈ సోషియో సెక్స్ ఎడ్యుకేటివ్ నవలావళి!

1. X క్లినిక్-మొదటి భాగం	రు.	25-00
2. X క్లినిక్-రెండవ భాగం		25-00
3. సైకో-మొదటి భాగం		30-00
4. సైకో-రెండవ భాగం		30-00
5. ఆంటీ ఐ లవ్ యూ!		(త్వరలో)

అశేషపాఠకుల ఆదరాభిమానాల్ని
విశేషంగా చూరగొన్న ఈ నవలలు
కొని చదువుకోవల్సినవే గానీ-
దాచుకొని చాటుగా చదువుకోవల్సినవి కావు!

ఆధునిక వైద్య విజ్ఞాన గ్రంథావళి "ఆవిష్కరణ మహోత్సవ" సభలో ప్రముఖుల ప్రశంసలు

● రాష్ట్ర విద్యాశాఖామాత్యులు డాక్టర్ పి. వి. రంగారావుగారు మాట్లాడుతూ ఇలా అన్నారు—

"వైద్య శాస్త్రానికి చెందిన గ్రంథాలన్నీ ఆంగ్ల భాషలోనే ఉన్నాయి. ఈ కారణంగా ఆ గ్రంథాలకు సంబంధించిన విజ్ఞానం వైద్యులకే పరిమితమైంది. శాస్త్ర గ్రంథాలు మాతృభాషలో ప్రచురితమవడం వల్ల ఆయా శాస్త్రాలపట్ల ప్రజలకు అవగాహన ఏర్పడుతుంది. వ్యాధులు రాకుండా వారు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడానికీ, రోగనివారణ పద్ధతులను తెలుసుకోవడానికీ వీలవుతుంది. డాక్టర్ సమరంగారి ఈ కృషి ఎంతో అభినందనీయం."

● వైద్య ఆరోగ్య విశ్వవిద్యాలయ వైస్ ఛాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ లింగం సూర్యనారాయణగారు మాట్లాడుతూ—

"ప్రజారోగ్యం పూర్తిగా వైద్యుల పైనే కాకుండా ప్రజలపై కూడా ఆధారపడి వుంది. వైద్య గ్రంథాలను ప్రజలకు అర్థమయ్యేలా తెలుగు భాషలోకి అనువదించేందుకు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం, తెలుగు అకాడమీ కృషి చేయాలి. ఈ విషయంలో ముందుగా ముందుకు వచ్చి 'ఆధునిక వైద్య విజ్ఞాన గ్రంథావళి'ని ప్రచురించిన నవభారత్‌వారు ప్రశంసార్హులు." అన్నారు.

● తెలుగులో ఒక ఉద్యమంగా వెలువడిన ఈ గ్రంథావళిని ఆవిష్కరిస్తూ-ప్రజలకు ఇవి ఎంతో ఉపకరిస్తాయనీ, ఈ సందర్భంగా రచయిత, ప్రచురణలకర్తల కృషిని అభినందిస్తూ కృష్ణాజిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ రాజీవ్ శర్మ, కమీషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ శ్రీ ఆర్. పి. సింగ్, సిద్ధార్థ మెడికల్ కాలేజీ వైస్ ప్రిన్సిపాల్ డా॥ ఎన్. ఎస్. దాస్ ప్రసంగించారు.

పత్రికల సమీక్షలు

● ఈ పుస్తకాలన్నింటిలోనూ విషయం వైద్య విజ్ఞానానికి సంబంధించినదైనప్పటికీ, చక్కగా, సులువుగా అందరికీ అర్థమయ్యేలా వివరించారు డా॥ సమరం... విషయం మంచి అవగాహన కలిగించే రీతిలో వివరించిన రచయిత ప్రచురించిన 'నవభారత్' అభినందనీయులు.

— ఆంధ్రజ్యోతి, దినపత్రిక 10-11-91

● ఇంటింటికీ వైద్య విజ్ఞానం అందించేందుకు పూనుకున్న 'నవభారత్' 'ఆధునిక వైద్య విజ్ఞాన గ్రంథావళి' పేరిట ప్రచురించిన ఈ పుస్తకాలు ఇంటింటికీ కాకపోయినా, గ్రామ గ్రామానికీ చేరగలిగితే అక్కడికి అనుభవజ్ఞుడైన వైద్యుడు చేరినట్లే!

— ఉదయం దినపత్రిక 4-12-92

ప్రత్యేక రాయితీ సౌకర్యం

★ ఈ వైద్య విజ్ఞాన గ్రంథావళిని పరిశీలించి ఉంటారు.

★ అందు కొన్ని పుస్తకాలు మీకవసరమైనవే అయ్యుంటాయి.

★ మీరు ఉద్యోగ రీత్యానో - వ్యాపార రీత్యానో మీ కుటుంబాని దూరంగా వున్నట్లయితే- మీ కుటుంబ సభ్యులకు అందు కొని పంపితే వారికి ఎంతో ఉపకరిస్తాయని మీరు భావిస్తే- వాటిని తరపున అందజేసే బాధ్యత మేం స్వీకరించగలం.

★ మీ గ్రామానికి మీ వంతు సేవగా వైద్య విజ్ఞాన గ్రంథావళి పు సెట్టు అందించాలనే అభిలాష మీకుంటే- మీ తరపున మీ ప్రెజెంట్ చేసినట్లుగా వాటిపై స్టాంపువేసి మేం నేరుగా వారికి ల పార్సిల్ ద్వారా అందజేయగలం.

ఆధునిక వైద్య విజ్ఞానాన్ని ఇంటింటికీ అందించాలనే

డా॥ సమరం గారి ఉద్యమంలో

మీరూ భాగస్వాములు కండి!

మీ కుటుంబ ఆరోగ్య సంక్షేమాన్ని

పెంపొందించుకోండి!!
